शिवरात्रि विशेषांक
फरवरी 2019
मूल्य - 40/-
वर्ष 9
अंक 5
नारायण-मंत्र-साधना
विज्ञान
कामाख्या शक्ति साधना
काली महाविद्या साधना
शिवरात्रि पूजन विधान

# बछरावां एवं राउरकेला में आयोजित साधना शिविरों के दृ

आनो भद्रा: क्रतवो यन्तु विश्वत:

मानव जीवन की सर्वतोन्मुखी उन्नति प्रगति और भारतीय गूढ़ विद्याओं से समन्वित मासिक पत्रिका

# आत्म-प्रकाश

|| ॐ परम तत्वाय नारायणाय गुरुभ्यो नमः ||

प्रचण्ड शक्ति, तीव्र सम्मोहन एवं ऐश्वर्य सुख की सहज प्राप्ति : चण्डोग्र शूलपाणि सा.

कामाख्या साधना : साधना से जीवन में सौन्दर्य, प्रेम एवं अमृत रस की प्राप्ति

विद्याधर साधना : सुदर्शनता, सौम्यता, विवेक, सुदीर्घता से युक्त देहयष्टि

## सद्गुरु



## स्तम्भ



## साधनाएँ



## ENGLISH



## विशेष



## योग



## आयुर्वेद



## यात्रा



प्रेरक संस्थापक
डॉ. नारायणदत्त श्रीमाली
(परमहंस स्वामी निखिलेश्वरानंदजी)

आशीर्वाद
पूजनीया माताजी
(पू. भगवती देवी श्रीमाली)

सम्पादक
श्री अरविन्द श्रीमाली

सह-सम्पादक
राजेश कुमार गुप्ता

प्रकाशक, स्वामित्व एवं मुद्रक श्री अरविन्द श्रीमाली द्वारा दीवान पब्लिकेशन प्राईवेट लिमिटेड A-6/1, मायापुरी, फेस-1, नई दिल्ली-110064 से मुद्रित तथा 'नारायण मंत्र साधना विज्ञान' कार्यालय हाई कोर्ट कॉलोनी जोधपुर से प्रकाशित

मूल्य (भारत में)
एक प्रति 40/-
वार्षिक 405/-

सम्पर्क

सिद्धाश्रम, 306 कोहाट एन्क्लेव, पीतमपुरा, दिल्ली-110034, फोन : 011-27354368, 011-27352248

नारायण मंत्र साधना विज्ञान, डॉ. श्रीमाली मार्ग, हाईकोर्ट कॉलोनी, जोधपुर-342001 (राज.), फोन : 0291-2433623, 2432209, 2432010

WWW address : http:/www.narayanmantrasadhanavigyan.org E-mail : nmsv@siddhashram.me

...और यदि जीवन में संकट नहीं हैं, कठिनाईयां नहीं है तो मनुष्य जीवन उसको कहते हैं कि कठिनाइयां आएं और हम उन पर होता है, जो ऐसा कर पाता है।

नहीं है, बाधाएं नहीं है, अड़चनें मनुष्य जीवन हो ही नहीं सकता। हर पग पर समस्याएं आएं, विजय प्राप्त करें। वही जीवित मनुष्य

...और विज्ञान इस बात को स्वीकार करता है कि जिन्होंने संघर्ष किया, जो संघर्षशील व्यक्ति हैं या जानवर हैं या जीव हैं वे ही जीवित रहे। जिनमें संघर्ष की, समस्याओं से जूझने की क्षमता समाप्त हो गई, वे मर गए। अभी कुछ समय पहले बीच में आपने बहुत ही हल्ला सुना होगा कि डायनासोर होता था जो संसार का सबसे लम्बा चौड़ा प्राणी था, मगरमच्छ, हाथी या व्हेल मछली तो उसके सामने एकदम तुच्छ प्राणी थे और अभी एक फिल्म भी बनी थी डायनासोर पर। आज से हजारों साल पहले आखिर डायनासोर की मृत्यु हो गई और एक का भी अस्तित्व नहीं रहा, एक भी डायनासोर जीवित नहीं रहा।

क्यों नहीं रहा?

इतना बड़ा लम्बा-चौड़ा प्राणी तुम्हारे जैसे कम से कम पाँच सौ आदमी उसके मुँह में आ सकें, वह जीवित नहीं रहा अैर आप जीवित हैं, इसका क्या कारण था? वह क्यों नहीं जीवित रहा?

और आपको मालूम होना चाहिए कि आज से तीन हजार साल पहले भी मेंढक था, और आज भी जीवित हैं। सबसे पुराने जो जीव हैं, केवल दो हैं जो पिछले हजारों सालों से हमारे बीच हैं - एक तो कॉकरोच और एक मेंढक। बाकी सब जातियां धीरे-धीरे नष्ट होती गई, बदलती गई या परिवर्तित होती गई। पर, उन दोनों में कुछ परिवर्तन नहीं आया और दोनों आज भी वही हैं जो आज से तीन हजार साल पहले थे। तीन हजार साल बहुत बड़ी उम्र है, और तीन हजार वर्षों से वे जीवित हैं ऐसा क्यों है?

ऐसा इसलिए है कि वे प्रत्येक परिस्थिति में जीवित रहने की क्षमता रखते हैं। आपने देखा होगा कि बरसात में मेंढक पानी में तैरते हैं, आवाज करते हैं और जब समाप्त हो जाती है बरसात तो किसी खोखले पत्थर में वह मेंढक घुस जाता है और उसके ऊपर एक परत आ जाती है, वायु की परत हो या रेत की परत हो।

यदि आप भी चार घंटा बैठ जाएं तो आपके ऊपर रेत की परत आ जाएगी और आप सफेद कुर्ता पहन कर चाँदनी चौक में निकल जाएं तो आपके ऊपर एक धुएं की, रेत की परत आ जाएगी और कुर्ता काला हो जाएगा और चार दिन तक चलेंगे तो आपके ऊपर मैल की परत चढ़ जाएगी और दस दिन आप स्नान नहीं करें तो आपके शरीर पर मैल चढ़ जाएगा और आपको चार बार साबुन लगाना पड़ेगा।

आपने खुद चढ़ाया नहीं उस मैल को, मगर मैल चढ़ा, कपड़ों पर भी चढ़ा। मेंढ़क छः महीने उस पत्थर में रहते हैं और बाहर से उनको ऑक्सीजन मिलती ही नहीं। उसके बाद भी वे जीवित रहते हैं। तो जो जीव छः महीने बिना ऑक्सीजन के रह सकता है वह मर नहीं सकता, क्योंकि उसमें संघर्ष करने की क्षमता है, एक पॉवर है, एक ताकत है। वह अहसास करता है कि जीवन में एक संघर्ष है, कठिनाई है और कठिनाई होते हुएभी जीवित रहने की एक क्षमता और ताकत रखता है। इसलिए मेढ़क जीवित है इसलिए कॉकरोच जीवित हैं इसलिए ऊँट जीवित है कि वह तीस दिन बाद तक बिना पानी के जीवित रह सकता है, हम और तुम नहीं रह सकते। बिना पानी के वह तीस दिन चल सकता है, मरूस्थल में, रेगिस्तान में। यह केवल एक छोटा सा उदाहरण है, मगर वह छोटा उदाहरण इसलिए दे रहा हूँ कि आप समझ सकें कि जिंदा वही व्यक्ति रहता है

जिसमें संघर्ष करने की पूर्ण क्षमता हो, और संघर्ष वह कर सकता है जिसके सामने समस्याएं आएं।

समस्याएं आएंगी ही नहीं तो संघर्ष करेगा भी क्या? किससे संघर्ष करेगा, दीवारों से? दरवाजों से? पत्थरों से? वह संघर्ष होता ही नहीं। और पति-पत्नी के बीच संघर्ष नहीं होता, मतभेद होते हैं। आप मतभेद को लड़ाई कहते हैं, मैं कहता हूँ मतभेद हैं।

वह कहती कि मैं प्लाजा पर फिल्म देखने जाऊँगी आप कहते हैं नहीं, रिवोली पर पिक्चर देखने जाएंगे। लड़ाई-झगड़ा कोई नहीं है, बस वह एक अलग कहानी कहती है आप एक अलग बात कहते हैं और यह एक टकराहट है आपके जीवन की इसलिए घर में एक टकराव की, एक तनाव की स्थिति है। वह आपका संघर्ष नहीं है। आपका संघर्ष पुत्र से भी नहीं है। आपका संघर्ष पत्नी से भी नहीं है और आपका संघर्ष खुद से भी नहीं है। इसलिए आप समाप्त हो जाते हैं धीरे-धीरे, क्योंकि कोई संघर्ष नहीं है।

. . .और हमारे ऋषि दो सौ साल, तीन सौ साल जीवित रहे यह हमने सुना। और यदि आप उस साधनात्मक लेवल पर हैं तो आप देख सकते हैं कि पाँच सौ साल, हजार साल के ऋषि योगी आज भी जीवित हैं और इतनी आयु लिए हुए हैं और हम केवल साठ साल या सत्तर साल जीवित रह पाते हैं।

ऐसा क्यों हो रहा है कि हम साठ साल की आयु में ही मर जाते हैं। सत्तर साल के होकर मर जाते हैं, बहुत मुश्किल से गिन करके अस्सी-नब्बे साल के दो चार व्यक्ति आप मुझे दिल्ली में दिखा पाएंगे। सौ साल किसी के होते हैं तो लोग उसका अभिनंदन करते हैं।

आज व्यक्ति सौ साल भी उम्र प्राप्त नहीं कर पाता, व्यक्ति इसलिए टूट जाता है क्योंकि उसके सामने संघर्ष है ही नहीं, और संघर्ष नहीं है तो व्यक्ति का जीवन एकरस हो जाता है, और जहाँ एकरसता है वहाँ मृत्यु है। आप सुबह उठे, स्नान किया, पैंट पहनी, कुर्ता पहना, नाश्ता किया, टिफिन हाथ में लिया और ऑफिस चले गए, फिर ऑफिस से वापस आए, पत्नी की भी सुनी दो बातें, पत्नी को सुनाई, खाना खाया और सो गए। तीस दिन महीने के ऐसे ही होते हैं। एक संडे के अलावा ऐसा ही होता है, बस संडे को कहते है आज संडे है आठ बजे अखबार पढ़ते हैं और पड़े रहते हैं, बेड टी पी लेते हैं। अगला संडे भी वैसा ही होता है।

जीवन में कोई प्राब्लम आई, कोई समस्या आई, कोई तनाव आया, कुछ ऐसी अनिश्चितता आई कि कल क्या होगा या एक घंटे बाद क्या होगा, किसी ने तलवार लेकर आपके सिर पर रखी? कोई बंदूक की गोली लेकर आपके सामने खड़ा हुआ?

हुआ ही नहीं, आप बस बचते रहें। बचना आप का धर्म है। इसका मतलब यह नहीं, कि आप बन्दूक के सामने खड़े हो जाएं कि गुरुजी ने कहा है संघर्ष करना। मगर यदि कोई सामने खड़ा हो जाए तो आपमें यह क्षमता होनी चाहिए कि आप उसे धक्का देकर उसके सीने पर खड़े हो सकें। इतनी ताकत आपमें होनी चाहिए और वह ताकत तब आ सकती है जब आपमें आत्मबल हो, यदि आप में आत्मबल हो। यदि आत्मबल नहीं है तो आप जीवन में सफलता प्राप्त नहीं कर सकते। और ज्यों कोई गोली चली, आप मर जाएंगे और यदि आत्मबल है तो आप खड़े होकर उसे एक लात मारेंगे उसकी बन्दूक एक तरफ गिरेगी और वह एक तरफ गिरेगा। आप उसकी छाती पर बैठकर सफलता प्राप्त कर लेंगे।

दोनों स्थितियां आपके सामने हैं। प्रत्येक व्यक्ति भयभीत है, जब संसार में पैदा होता है, उस क्षण से

लगाकर मृत्यु तक उसके जीवन में और कुछ नहीं होता, बस भय होता है, और वह भय पीछा करता है आपका और कोई कहीं दूर से आकर पीछा नहीं करता। माँ, बाप भय पैदा करते हैं मन में कि बाहर मत जाना सड़क पर, एक्सीडेंट हो जाएगा। और स्कूल से सीधे दो बजे घर आ जाना नहीं तो कुछ हो जाएगा, और यह तू मत खाना इससे तकलीफ हो जाएगी, ऐसा करने से यह हो जाएगा, ऐसा करने से वह हो जाएगा। और हम उसे भय के अलावा कुछ देते ही नहीं क्योंकि हम खुद भी भय से पैदा हुए हैं और हमने उनको भय दिया इसलिए व्यक्ति कायर बना, बुजदिल बना। हम अपने लड़कों को ताकतवान नहीं बना सके, साहसवान नहीं बना सके।

कोई अस्सी किलो का आदमी ही ताकतवान नहीं बनता। गांधी जी तो बयालिस किलो के ही थे सिर्फ, और आप और हम से बहुत ज्यादा ताकतवान थे, अंग्रेजों से लोहा लिया, एक संघर्ष किया लाखों लोगों से और उनकी वाणी में इतनी ताकत थी कि हजारों लोग उनके एक आवाह्न पर संघर्ष में उतर गये गोलियां खाईं उन्होंने। आपके कहने से एक व्यक्ति भी गोली नहीं खाएगा, आपके कहने से एक व्यक्ति भी संघर्ष नहीं करेगा। आपके कहने से एक व्यक्ति भी कॉलेज छोड़ कर सड़क पर नहीं उतरेगा आपके कहने से एक व्यक्ति भी अपनी पत्नी को छोड़ कर जेल में नहीं जाएगा।

आपमें और उस आदमी में ऐसा डिफरेंस क्या था? यह तो अभी की घटना है पचास साल, साठ साल पहले की।

डिफरेंस यह है कि आपमें आत्मबल नहीं है। उस व्यक्ति में आत्मबल था कि मैं ऐसा करके छोड़ूँगा और आपमें आत्मबल नहीं है तो आप सोचते हैं कि होगा या नहीं होगा। आप बस कहते है चलो, कोशिश कर लेते हैं, देख लेते हैं, उम्मीद तो नहीं है फिर भी कोशिश कर लेते हैं यहीं से आपका भय स्टार्ट हो जाता है, और जब भय आरंभ हो जाता है तो उस भय के साथ मृत्यु जुड़ी होती है क्योंकि मृत्यु और भय एक ही शब्द हैं।

आपने सैनिकों को देखा। आर्मी वाले क्या करते है कि आर्मी ऑफिसर एक दिन में उनको एक हजार बार एक लाइन बुलवाते हैं। 'जो डरा सो मरा' बस, उनकी प्रार्थना होती है, उनकी स्तुति भी यही होती है, कोई 'ॐ जय जगदीश हरे' नहीं करते वो। सुबह उठते ही सबसे पहले यही बोलते हैं कि जो डरा, सो मरा। फिर सोते हैं तो भी यही कहते हैं - जो डरा सो मरा। पूरे दिन भर में एक सैनिक को एक हजार बार बुलवाते हैं वो। एक दूसरे से मिलते हैं, बात करते हैं तो नमस्ते नहीं करते, वो कहते हैं - जो डरा, सो मरा। यदि आप आर्मी फील्ड में जाएं तो वहाँ दीवारों पर कुछ और लिखा नहीं होता, श्री कृष्णं शरणं लिखा नहीं होता, भगवान श्री कृष्ण या राम जी की जय, ऐसा लिखा नहीं होता। वहाँ केवल यही लाइन लिखी होती है।

यह क्या चीज है? ऐसा क्यों करते हैं? भय निकालने की कोशिश कर रहे हैं। ऐसी कोशिश करते हैं इसलिए वह उन हथगोलों और बमों के बीच निर्भीकता से चला जाता है मर सकता है, जिंदा भी रह सकता है। मगर जिंदा रहने के चांस ज्यादा होते हैं क्योंकि उनमें एक हिम्मत, एक साहस, एक क्षमता पैदा होती है कि देखा जाएगा। जीवन के एक छोर पर जन्म है, एक छोर पर मृत्यु है, हम दोनों के बीच में हैं - मर जाएंगे तो मर जाएंगे और जिंदा रह जाएंगे तो जिंदा रह जाएंगे।

कृष्ण ने भी अर्जुन को यही कहा था गीता में, कि अर्जुन! तुम बहुत कायर, तुम बहुत बुजदिल हो क्योंकि

नहीं है, तुममें हौसला नहीं है और मैं कहता हूं कि तू मरण को प्राप्त कर, तू मर जा पहले। यदि तू मर भी जाएगा तो स्वर्ग मिलेगा जहाँ अप्सराएं नृत्य करती हैं। जो कृष्ण ने कहा मैं वह बात दोहरा रहा हूं, स्वर्ग है नर्क है, अप्सराएं हैं, या नहीं मैं इस विषय को नहीं उठा रहा हूं। जो कृष्ण ने कहा मैं उस बात को बता रहा हूं। उस अर्जुन को समझाने के लिए श्रीकृष्ण ने कहा - कि यदि तू जिन्दा रह गया तो विजय प्राप्त करेगा, लोग जय जयकार करेंगे और आने वाली पाँच हजार पीढ़ियां तुम्हें याद करेंगी। दोनों स्थितियों में तुम्हें लाभ ही लाभ है, हानि है ही नहीं। जीत जाओगे तो भी लाभ है मर जाओगे तो भी लाभ है।

...और अर्जुन युद्ध के लिए तैयार हुआ, धनुष बाण हाथ में लिया, गांडीव हाथ में लिया और उस पर शर संधान करके तीर संधान करके अपने सामने जितने भी खड़े थे उन्हें समाप्त करके विजय प्राप्त की। यहाँ तक कि उसके पुत्र की मृत्यु हो गई, अभिमन्यु की युद्ध में मृत्यु हो गई। यहाँ तक कि द्रोणाचार्य की मृत्यु हो गई उनके गुरु जी, यहाँ तक कि भीष्म की भी मृत्यु हो गई, मगर फिर भी सारे पांडव अर्जुन, भीम, नकुल, सहदेव, युधिष्ठिर और श्रीकृष्ण जीवित रहे, मर नहीं सके। क्या विशेषता थी कि वे मर नहीं सके और दुर्योधन, दुशासन जो थे मर गए। ऐसा हुआ क्या था? युद्ध तो दोनों में बराबर हो रहा था, बराबरी थी दोनों में, दोनों के गुरु थे। कौरवों को भी द्रोणाचार्य ने पढ़ाया और पांडवो को भी द्रोणाचार्य ने पढ़ाया। लेकिन कौरवों में भय था कि हम हारेंगे, इसमें दो राय नहीं है, हम हार जाएंगे क्योंकि उधर कृष्ण बैठे हैं। और पाण्डवों को पूर्ण विश्वास था कि हम हार ही नहीं सकते, क्योंकि हमारे साथ श्रीकृष्ण खड़े हैं। हम कहाँ से हारेंगे हारने का सवाल ही नहीं है।

यह भय और अभय के बीच की स्थिति थी, और वह व्यक्ति जिंदा रह सकता है जो संघर्ष कर सकता है, जो संघर्ष करने की क्षमता रखता है, जो संघर्ष को अपने जीवन में निमंत्रण देता है, जो संघर्ष को बुलाता है, जो अपने सामने संघर्ष को उत्पन्न करता है और फिर संघर्ष से जूझता है, वही सफलता प्राप्त करता है तो आनंद, असीम आनंद की अनुभूति होती है। कोर्ट में आप केस लड़ते हैं तो हर बार आप भयभीत रहते हैं कि हारेंगे या जीतेंगे, कहीं हमारा वकील दूसरे के साथ मिल गया। और आपके मन में तनाव और तनाव के अलावा कुछ नहीं होता। मगर जब आप जीत जाते हैं तो आपके चेहरे की प्रसन्नता और मुसकुराहट इतनी तेज होती है कि शीशा भी एकदम तड़क जाता है।

उस दिन क्या हो गया था और आज क्या हो गया है? पहले आप भयग्रस्त थे, जीते तो भय से मुक्त हुए। इसलिए यदि जीवन में सफलता प्राप्त करनी है तो जूझना ही पड़ेगा - तनाव के साथ नहीं विश्वास के साथ, दृढ़ता के साथ।

और जब संन्यासी दीक्षा लेता है, एक संन्यासी, गृहस्थ नहीं, तो निर्भीकता से दीक्षा लेता है। हममें से प्रत्येक संन्यासी है। आपमें से कोई गृहस्थ है ही नहीं क्योंकि पत्नी आपकी है नहीं, पुत्र आपका है नहीं, पति आपका है नहीं, बंधु-बांधव आपके हैं नहीं, मकान जायदाद आपके हैं नहीं। अगर ये आपके होते तो आपके साथ चिता पर चले जाते ये सब। कोई जाता नहीं है, मैंने तो देखा नहीं, अपने सत्तर साल के इतिहास में मैंने तो देखा नहीं कि पति गया तो पत्नी भी साथ में मरी, मकान को जला दिया, नोट के टुकड़े भी अंदर आग में डाल दिए, बक्से भी अंदर डाल दिए, हीरे-मोती भी अंदर डाल दिए। ऐसा मैंने देखा नहीं, शायद आपने भी नहीं देखा। सुना बस, राम नाम सत्य है आगे गया गत है।

आगे गया गत है, अब आगे तो किसने देखा। और हम स्नान करके वापस घर आते हैं, फिर तराजू में दस छटांक कम तोलते हैं और हम दुकानदारी वैसी ही चलाते हैं। फिर अपने बच्चों को कहते हैं देख, सड़क पर मत जाना ऐक्सीडेंट हो जाएगा, देख उसका ऐक्सीडेंट हो गया मदनलाल का, देख किशनलाल का ऐक्सीडेंट हो गया, देख हरिराम का ऐक्सीडेंट हो गया। तू बाहर मत जाना।

...और हम उनको कायर, हम उनको बुजदिल बनाते हैं।

मैं कह रहा हूँ कि गृहस्थी कोई होती ही नहीं चीज, और संन्यास भी नहीं होता। इसलिए संन्यास चीज नहीं होती कि जिसकी आँख में विकार है, जिसकी आँख में गंदगी है, जो लड़की को देखने के बाद कामातुर हो जाता है, आप उसे कैसे संन्यासी कहेंगे? वह कैसे संन्यासी हुआ। केश रखने से ही संन्यासी हो गया?

इसलिए गृहस्थ व्यक्ति भी संन्यासी है और संन्यासी व्यक्ति भी गृहस्थ है और गृहस्थ व्यक्ति भी गृहस्थ नहीं है और संन्यासी व्यक्ति भी संन्यासी नहीं हैं। दोनों एक ही जगह जलाये जाते हैं, एक ही प्रकार की लकड़ियों से जलते हैं और एक ही जगह जाते होंगे। या कब्र में उसे गाड़ देते हैं, या नदी में प्रवाहित कर देते है या लकड़ियों में जला देते हैं।

तीनों में से कोई एक स्थिति बनती है क्योंकि कोई मरने के बाद उसको रखता ही नहीं।

पत्नी कहती है कि तुरंत ले जाओ और जला दो। मुश्किल से चार घंटे भी आंगन में रख दे तो बहुत बड़ी बात है। हाँ, अंतिम दर्शन करने के लिए बर्फ की सिल्लयां चारों तरफ रख देते हैं क्योंकि नेताजी हैं उनको चौबीस घंटे रखना ही पड़ेगा। तो वे रख देते है और 24 घंटे के बाद जला देते हैं। बस इतना ही डिफरेंस होता है। शरीर 24 घंटे नहीं रह सकता। चार घंटे बाद उसमें बदबू आने लग जाती है। आठ-दस घंटे बाद कीड़े पड़ने लग जाते हैं, चौबीस घंटे बाद उनको उठाने की किसी की हिम्मत नहीं होती। अब आप का शरीर कितना ताकतवान कितना क्षमतावान कितना संघर्षवान है, इसका आप निर्णय कर सकते हैं।

इस शरीर में ताकत नहीं है, और भय के अलावा इस जीवन में कुछ है ही नहीं, प्रारंभ से ही आपके मन में भय है, और जहाँ भय है वहाँ मृत्यु है ही, क्योंकि भय और मृत्यु एक ही चीज है।

...और कृष्ण भी हमें क्यों याद आ रहे हैं, मुझे क्यों याद आ रहे हैं? और मदनलाल जैसे क्यों नहीं याद आ रहे जो कृष्ण के साथ पैदा हुए थे। इतने कौरव पैदा हुए थे आप में भी कौरव की सेना में होंगे या पांडवों की सेना में होंगे। मगर आपका नाम मुझे याद नहीं कि द्वापर में आपका नाम क्या था, मगर कृष्ण का नाम याद है। इसलिए कि उन्होंने जिन्दगी के प्रारंभ से लगा कर अंत तक संघर्ष के अलावा, कुछ किया ही नहीं। सुख नहीं मिला तो पूरी जिन्दगी में। सुख जैसी चीज उन्होंने देखी ही नहीं। पैदा होते ही कंस ने मारने की कोशिश की, दो महीने का था तो पूतना ने आकर मारने की कोशिश की, थोड़े से बड़े हुए तो बकासुर आया, फिर कंस ने एक और राक्षस को भेजा, फिर और किसी प्रकार से मारने का उपक्रम किया, कालिया नाग ने डसने की कोशिश की। आप मुझे बताइए कि जिन्दगी के प्रारंभ से लेकर अंत तक कृष्ण को कौन सा सुख मिला, एक दिन भी, एक मिनट भी सुख नहीं मिला।

मगर कहाँ हारे जीवन में, कहाँ पराजित हुए? एक बार भी हारे नहीं, विजयी हुए और उन सारे संघर्षों का सामना करते हुए। इसलिए कृष्ण याद आ रहे हैं, इसलिए मदनलाल याद नहीं आ रहा है। इसलिए हेमराज याद

नहीं आ रहा है।

. . . और राम ने कहाँ सुख देखा मुझे बता दीजिए। पत्नी के साथ जंगल-जंगल भटके एक राजा के बेटे होकर भटके, पिता का दाह संस्कार नहीं कर सके, कैकेयी के षड़यंत्र का सामना करना पड़ा, कैकैयी ने षड़यंत्र किया कि भरत किसी तरह राज गद्दी पर बैठ जाए, और वे षड़यंत्र उस समय भी चलते थे आज भी चलते हैं और संघर्ष के अलावा राम ने कुछ देखा ही नहीं, इसलिए आज राम याद आरहे हैं।

मेरा कहने का अर्थ यह है कि अगर हमारे जीवन में संघर्ष नहीं है तो हम मृत्यु युक्त हैं, हममें और एक मरे हुए व्यक्ति में डिफरेंस कोई नहीं है, इसलिए हम मरे हुए व्यक्ति हैं और आश्चर्य यह है, कि मरे हुए व्यक्ति हैं, और सांस ले रहे हैं। और ऐसे लोगों को देख कर बड़ा आश्चर्य होता है कि ये कैसे मृत व्यक्ति हैं, जो सांस भी ले रहे हैं और चल भी रहे हैं।

एक छोटा मोटा शिकारी था जिसको कोई खास बन्दूक चलाना आता नहीं था। बेटे ने एक दिन कहा कि आप बहुत बड़े शिकारी हैं . . . उसने कहा - अरे शिकारी! मैंने एक गोली मारी और एक गोली से बीस बाघ समाप्त। शेर का शिकार करना कोई सीखें तो मुझसे सीखें।

तो बेटे ने समझा कि बहुत बड़े बहादुर का पुत्र हूँ। उसने कहा, पिता जी! चलिए। तालाब के किनारे पहुँचे घूमते घामते। वहीं ऊपर एक चील उड़ रही थी, एक कौआ उड़ रहा था।

बेटे ने कहा - आपने बाघ को मार दिया तो उस कौए को भी मार सकते हैं बंदूक की गोली से?

बाप ने कहा - यह दो मिनट का काम है। उसने बंदूक से गोली चलाई कौआ उड़ गया। बेटे ने कहा - कौआ तो मरा नहीं।

बाप ने कहा - यही तो विशेषता है कि गोली लगने के बाद भी मरा नहीं। आप देखिए लगी उसको, फिर भी उड़ता रहा। यह मंत्र-तंत्र है तुम नहीं समझ पाओगे। यह साधना है।

यह अपने बेटे को भुलावे में डालने के लिए झूठी प्रक्रिया थी। उसको भयभीत करने की प्रक्रिया थी। उसको और गुमराह करने की प्रक्रिया थी। वह खुद तो गुमराह था ही, बेटे को भी गुमराह कर दिया और हम जीवन में यही करते हैं - खुद गुमराह होते हैं और दूसरों को भी गुमराह करते हैं। इसके अलावा आप कुछ करते नहीं, कर नहीं सकते।

आपमें अधिकांश जब मेरे पास आते हैं तो एक ही बात कहते हैं कि बहुत तनाव है, बहुत दुःख है, परेशानी है, बेटी कहना मानती नहीं, मेरे बेटे कहना मानते नहीं, मैं बीमार हूँ, मुझे यह तकलीफ है, और इसके अलावा आप कुछ बात करते ही नहीं हैं; और मैं सोचता हूँ कितना आश्चर्यजनक व्यक्ति है? मरा हुआ है, सांस भी ले रहा है और बात भी कर रहा है। ऐसे व्यक्ति इस पृथ्वी पर ही मिलते हैं, हर जगह नहीं मिलते।

निर्भयता जो है वह जीवन की श्रेष्ठता, सत्यता है, प्रामाणिकता है और वे व्यक्ति जिन्दा रहे, वे पशु जिन्दा रहे, वे पक्षी जिन्दा रहे, वे कीट पंतग जिंदा रहे, वे नभचर और जलचर जिंदा रहे, जिन्होंने संघर्ष करने की क्षमता रखी। जो संघर्ष करते रहे, स्ट्रगल करते रहे, वे ही बच पाएं।

और आप टालते रहते हैं कि जीवन में यह भी प्रॉब्लम नहीं आए, वह भी प्रॉब्लम नहीं आए। अमृतसर

जाना नहीं है, गुरुद्वारे में माथा टेकना नहीं क्योंकि कभी भी गोली चल जाएगी।

. . .और मैं आपको विश्वास दिलाता हूँ कि ऐसी कोई गोली अभी तक आपके लिए बनी ही नहीं है। जब ऐसे कारखाने बने ही नहीं तो आपको लगेगी कहाँ से, और आप पहले से ही डर रहे हैं। गोली बनेगी फिर आपको लगेगी तब देख लेंगे। अभी आप क्यों परेशान हो रहे हो, अभी आप क्यों तनावग्रस्त हो रहे हो?

मगर नहीं, आप कहते हैं, अमृतसर से गुजरना ही नहीं हमें, वहाँ रात को टिकना ही नहीं हमें, हमें तो सीधा जम्मू (तवी) जाना है तो वहीं जाएंगे, बीच में रुकना ही नहीं और अमृतसर आते ही आप बिल्कुल दुबक कर बैठ जाएंगे। दूर से ही मत्था टेक देंगे।

मैं ऐसा नहीं कह रहा कि हमें जाना ही चाहिए मैं ऐसा भी नहीं कह रहा कि आपको नहीं जाना चाहिए। मैं ऐसा कह रहा हूँ कि आपके मन में भय है, यह मिटाना चाहिए और आपमें से अधिकांश व्यक्ति उस भय को लेकर मेरे पास आ रहे हैं, जो घटना घटी ही नहीं आपके जीवन में, उससे आप भय खा रहे हैं!

जब लड़का बिगड़ेगा तब बिगड़ेगा, अब आज से ही क्यों तनाव में है कि लड़का बिगड़ेगा, लड़का बिगड़ेगा। छः बजे आना चाहिए साढ़े छः बजे आना चाहिए, और पैंट पहननी चाहिए, जीन्स पहनना है। कहना नहीं मानता गुरुजी, आप सोच लीजिए कितनी परेशानी है और मेरी बेटी जो है वह सात बजे आती है और उसकी आँखें कह रही हैं कि वह ठीक नहीं है, कहीं गड़बड़ जरूर है, अब गुरुजी आप खुद सोच लीजिए।

अब गुरुजी क्या सोचेंगे? बेटी तुम्हारी। पाँच नहीं, सात बजे आ रही है, अब गुरुजी बैठे बैठे क्या करेंगे?

नहीं गुरुजी आप ठीक कर दीजिए।

यह अपनी स्थिति आपके लिए मुझे बताना स्वाभाविक है। आपका विश्वास है कि ये गुरुजी हैं और मेरी समस्या तो दूर करेंगे। और समस्याओं को दूर दैविक साधना और सहायता के माध्यम से किया जा सकता है। जहाँ दैविक बल हो, उससे ऐसा किया जा सकता है। मनुष्य के बल से नहीं।

जब देवताओं का बल हमारे साथ हो तो हम सफलता प्राप्त कर सकते हैं, तब हम निर्भीक बन सकते हैं, युद्ध में विजय प्राप्त कर सकते हैं, पूर्णता प्राप्त कर सकते हैं, धनवान बन सकते हैं और जीवन में वह सब कुछ प्राप्त कर सकते हैं जो हम चाहते हैं।

आप जीवन में धन चाहते हैं और मैं कहता हूँ कि आपको धनवान होना चाहिए। मैं कहता हूँ कि इतना अधिक धन हो कि आप गरीबों की सेवा में धन लगा सकें।

मैं बुद्ध नहीं हूँ कि आपको कहूं कि धन त्याग दो, बुद्धं शरणं गच्छामि संघं शरणं गच्छामि। न मैं महावीर स्वामी हूँ कि सब त्याग कर दो। मैं ऐसी सलाह आपको नहीं दे रहा हूँ।

मैं कह रहा हूँ आपके पास बहुत वैभव होना चाहिए, मकान होने चाहिए। ऊँची गाड़ी होनी चाहिए, आपको धनवान होना चाहिए क्योंकि आप मेरे शिष्य हैं, धन होना चाहिए, यश होना चाहिए, मान, पद प्रतिष्ठा, ऐश्वर्य होना चाहिए और वह सब कुछ दैविक बल से प्राप्त हो सकता है, आपके प्रयत्नों से प्राप्त नहीं हो

सकता। आपके प्रयत्नों से करोड़पति होते, क्योंकि प्रयत्न नहीं। दिन भर परिश्रम करते रहते हैं छल, बल, ताकत, युक्ति, धूर्तता, समझदारी - कोई चीज मगर उसके बावजूद भी रहते हैं। चाहे तकलीफ

प्राप्त होता तो अब तक आप करने में आप कसर रखते ही हैं। प्रत्येक प्रकार से प्रयत्न करते चतुराई, चालाकी, मक्कारी, छोड़ते नहीं आप।

आप उतनी ही तकलीफ में बँधे फाइनैंशियल हो, चाहे पुत्र की हो, चाहे पुत्री की, चाहे पत्नी की। जिसे आप शादी करके लाए वही आपके कंट्रोल में नहीं है। डेटिंग वेटिंग करके लाए होंगे, बगीचे में गए होंगे, दो चार महीने डेटिंग की होगी उसने आपको परखा होगा, आपने उसे परखा होगा लेकिन फिर भी घर लाते ही झगड़ा शुरु और जिन्दगी भर फिर लड़ाई झगड़ा चल रहा है आपका।

यह हुआ क्या? कैसे हो गया?

इसलिए हुआ कि वह भयभीत है कि अगर यह मर गया तो मैं कैसे रहूँगी? अभी तक मकान भी नहीं बनाया अभी तक किराए के मकान में रह रहा है, और मरेगा जरूर यह, तो फिर मैं कहाँ जाऊँगी, यह गड़बड़ हो जाएगा, मैं करूँगी क्या?

वह भयभीत इसलिए है वह कहती है - अच्छा चलो एक मकान तो बनाओ, अरे रहने के लिए कोई स्थान भी नहीं है, तुम कैसे आदमी हो? लोगों ने देखो, कितने मकान बना लिए, मदनलाल ने बना दिया तुम ने बनाया ही नहीं। वह भयभीत आपसे नहीं है, वह भयभीत आने वाली स्थिति से है।

पति भी भयभीत है कि अगर बीमार पड़ गई तो अस्पताल में भर्ती करवाना पड़ेगा, डॉक्टर की फीस 1200 रुपये है, फिर दवा, क्या करें?

वह पत्नी को बहकाता रहता है कि तुम्हें कोई तकलीफ नहीं है, छोटा-मोटा बुखार है आता ही रहता है और मर भी जाएगी तो कोई फर्क नहीं होगा मैं तुम्हें विश्वास दिलाता हूँ कि दूसरी शादी नहीं करूँगा। बस भरोसा रख मेरे ऊपर।

एक पत्नी मरने लगी तो पति का हाथ पकड़ कर कहा - देखना, मैं मर जाऊँगी, घंटा-डेढ़ घंटे से ज्यादा जिंदा नहीं रह पाऊँगी। पति ने कहा - मुझे लग रहा है तेरी अंतिम सांसें चल रही हैं, तू मर जाएगी ऐसा लग रहा है और अभी तो उम्र ही तेरी 40-42 साल की है।

पत्नी ने कहा - आप मेरा कहना मानेंगे?

पति ने कहा - तेरी अंतिम इच्छा है जरूर पूरी करूँगा।

पत्नी ने कहा - आप दूसरी शादी कर लेना, बच्चे छोटे-छोटे हैं।

पति ने कहा - चलो तुम्हारी बात मान लूँगा पर छः महीने पहले विश्राम करूँगा, पहले आराम करूँगा, बहुत दुःखी हो गया हूँ मैं तुम्हारे साथ रहते-रहते। जब छः महीने विश्राम कर लूँगा तो फिर शादी कर लूँगा। अभी छः महीने तक तो मुझे माफ करना, उसके बाद देख लूँगा।

आप खुद सोचिए कि वह कितना, दुखी और तकलीफ में है और आपने, कितना उसे दुःखी कर दिया हैं और उसने भी आपको भयभीत कर दिया है। और आप दोनों ने मिलकर बेटे को क्या दिया है? मैं शादी को

भयपूर्ण घटना नहीं कह रहा हूँ। मैं कह रहा हूँ। 'निर्भयो जायते पुत्र निर्भयो जायते सदः' जो निर्भय होता है वह जीवित हो सकता है और निर्भय तब आप हो सकते हैं, जब आपके सामने संघर्ष आएंगे। और संघर्ष तब आएंगे जब आप बुलाएंगे संघर्ष को। टेन्शन आए, बाधाएं आएं, परेशानियां आएं, कठिनाइयां आएं और समाधान नहीं हो पाएं तो गुरु के पास जाएं और पूछें, कौन सी साधना है, कौन सी तरकीब है, कौन सा मंत्र है, दैविक बल हम कहाँ से प्राप्त करें, जिसके माध्यम से हम सब कुछ प्राप्त कर सकते हैं।

आप किसी के यहाँ नौकर हैं और तीन, चार, आठ हजार रुपये तनख्वाह ले रहे हैं, आप ले रहे हैं तोताराम जी से तो तोताराम जी क्या महान हो गए?

आपके लिए इसलिए महान हो गए कि उनके पास लाखों रुपये हैं, आपके पास नहीं है। इतना ही तो डिफरेंस है, इसलिए कि आप तोताराम जी से ले रहे हैं। आप हरिराम से ले ही नहीं रहे हैं। जिनके पास खाने को ही नहीं है वह आपको कहाँ से देगा? उस देवता से हम प्राप्त कर पाएंगे, जिसके पास वह शक्ति है।

अगर लक्ष्मी है तो हमें धनवान बनाने में वह क्षमतावान हो सकती है क्योंकि उस चीज में वह सिद्धहस्त है। अब उस देवी का बल प्राप्त कैसे करें?

वह आपको ज्ञान नहीं है और आपको ज्ञान नहीं है इसलिए आप भयभीत हैं और जिस दिन आपको दैविक बल प्राप्त हो जाएगा तब आप आर्थिक दृष्टि से सम्पन्न हो जाएंगे। पर बिना दैविक बल के सम्पन्न नहीं हो पाएंगे।

जय हनुमान ज्ञान गुण सागर, जय कपीश . . .

इस प्रकार हनुमान जी आपके शरीर में आ ही नहीं सकते और हुनमान जी कुछ कर ही नहीं सकते क्योंकि आपके लिए कौन सा मंत्र, कौन सी विधि, साधना उपयुक्त है जिसके माध्यम से आप सफलता प्राप्त कर सकते हैं, यह आपको ज्ञात नहीं है। इसलिए ज्ञात नहीं है कि आपके पास कोई गुरु नहीं हैं।

. . .और लाखों में से एक गुरु होता है यह मैं आपको बता देता हूँ। बस दस लाख व्यक्तियों की गणना करें तो एक गुरु निकलता है, बाकी तो पंडे निकलते हैं, बाकी पुजारी निकलते हैं, बाकी पूजा करने वाले निकलते है बाकी घंटा घड़ियाल बजाने वाले निकलते हैं। वे गुरु नहीं हो सकते और थोक के भाव लेने हैं तो गाड़ी से उतरिए हरिद्वार आप और पाँच सौ पंड़ित एकदम से घेर लेंगे आपको।

क्या वो गुरु हैं?

क्या वो जो गऊ दान पाँच रुपये में करा देते हैं और मैं तो गाय की पूँछ का एक बाल भी नहीं खरीद सकता पाँच रुपये में। अब पाँच रुपये में गऊदान कहाँ से करूँगा। मगर वे करा देते हैं दो रुपये में भी करा देते हैं, मैंने भी कराया है।

जब मेरी माँ की मृत्यु हुई तो मैं गया तो मुझे पता था यहाँ गऊदान कराना ही पड़ेगा, यहाँ वैतरणी पार माँ को करवाना ही पड़ेगा क्योंकि वो कहते हैं कि वैतरणी पार नहीं कराया तो माँ यही टिक जाएगी। मुझे पता था यह बस फ्रॉड है, छल है, झूठ है, उनको कुछ ज्ञान है ही नहीं।

हरिद्वार में जाते है तो पहली बात यही पूछते हैं कोई मर गया है क्या? मैंने कहा, मेरी माँ मर गई।

उसने कहा - हाँ ठीक है, तुम्हारा पंडा मैं हूँ।

अब कोई प्रमाण है तुम्हारे पास में कैसे मानू तुम पंडे हो, यहाँ तो इतनी भीड़ है पंडों की। कोई धोती खींच रहा है, कोई कुर्ता खींच रहा है, तुम हो तो कोई प्रमाण तो दो।

उसने कहा - चलो।

तुम उसके पीछे चलते हो और वह बही निकालता है और पढ़ता है कि तुम्हारे दादा जी आए थे और दादाजी का नाम यह था। आप संतुष्ट होते हैं कि दादाजी ने सोने की थाली दी।

अब तुम सोचते हो दादाजी के पास पीतल के बर्तन तो थे नहीं, वो तो तकलीफ पा रहे थे तो सोने की थालियाँ कहाँ से दे दी?

मगर पंडे को इसलिए कहना पड़ रहा है, कि यह भी कुछ दे तो सही। दादाजी ने तो सोने की थाली दी नहीं पर यह तो पाँच रुपये दे।

वह इसलिए कहता है, दादाजी आए थे, सोने की थालियाँ दीं।

हमारे हिस्से में तो आई नहीं मेरे भाई के हिस्से में भी नहीं आई दादाजी सब कुछ यही देकर समाप्त हो गए। आश्चर्य है घोर आश्चर्य है।

पंडा कहता है - तुम नास्तिक न बनो, तुम नास्तिक हो बच्चे।

मैं आस्तिक हूँ, नास्तिक हूँ और मुझे अपने दादाजी के बारे में नॉलेज है, सोने की थाली क्या पीतल के बर्तन भी नहीं थे उनके पास। यह मुझे बहुत अच्छी तरह से ज्ञात है।

पंडा कहता है, अच्छा चलो, छोड़ो तुम, मरा कौन हैं?

मरी तो मेरी माँ हैं।

चलो नीचे नदी पर।

वहाँ गए तो कहता है - तुम्हें गऊ दान कराना पड़ेगा, तुम्हारे पास पैसे कितने हैं?

पैसे तो मेरे पास थे। मैं असत्य भी नहीं बोल सकता था तो सत्य भी नहीं बोल सकता था। पंडे थे पाँच सौ और मैं था अकेला, मुझे पकड़ते, बाँधते और सीधा माताजी के पास भेज देते गंगाजी में फेंक कर के।

मैंने कहा - मेरे पास पैंतालीस रुपये हैं।

पंडा बोला - कंजूस, पैंतालीस रुपये लेकर माँ का श्राद्ध कराने आया है। पैंतालीस रुपये में होगा क्या?

मैंने कहा - मैं तो नौकरी से कमाता हूँ, बस इतने ही हैं और इनमें वापस जाने का किराया भी बाकी है। टिकट लिया नहीं मैंने, कोई रिजर्वेशन नहीं है मेरा।

कितना किराया लगता है?

मैंने कहा, पंद्रह रुपये।

उसने कहा - अच्छा पैंतालीस में से पंद्रह गए, बचे तीस। तीस रुपये ला, मैं गऊ दान करा देता हूँ।

मैंने कहा - तीस कैसे दे दूँ? सराय के रुपये देने बाकी हैं, पाँच रुपये सराय वाले को देने हैं, फिर शाम को

रोटी खानी है, सुबह भी रोटी खानी है, रिक्शा करके स्टेशन जाना है। दिन भर में पहला तो यजमान पास बस पाँच रुपये बचते हैं।

उसने कहा - यह कैसे कंजूस मिला, पहला ही कंजूस। अब इसके अच्छा ला, पाँच रुपये ला।

मैंने कहा पाँच रुपये देने में मुझे तो कोई आपत्ति है नहीं, मगर सुबह मेरा एक कुर्ता गुम गया, अब कुर्ता नहीं है, आप सोचिए, क्या पहन कर जाऊँगा? बाजार में तीन रुपये में कुर्ता आता है।

उसने कहा अच्छा ला, दो रुपये ला, तुम्हारी माँ को वैतरणी पार करा दूँगा।

अब दो रुपये में मेंढक भी नहीं आता, और वह दो रुपये में गाय खरीद कर वैतरणी पार करा देगा। वे आपके गुरु हैं। वे तिलक लगाए हुए बस बैठे हैं और वे गुरु नहीं है तो आपको ज्ञान कहाँ से दे पाएंगे? इसलिए मैंने कहा कि दस लाख में से कोई एक गुरु होता है। यदि आपको जीवन में ऐसे गुरु मिल जाएं तो यह आपका सौभाग्य ही होगा।

**. . .और संसार में किसी देश-भाषा में गुरु शब्द नहीं कहीं है नहीं, टीचर शब्द है, मास्टर शब्द है, जो पैसे लेकर काम करते हैं, वे हैं। मगर गुरु शब्द नहीं है। यह गुरु परंपरा केवल भारत में ही है। और आज से नहीं पिछले पचास हजार वर्षों से हैं। यह शब्द नहीं मर पाया, बाकी सब शब्द समाप्त हो गए। मगर गुरु शब्द नहीं मर पाया। वशिष्ठ के समय भी यही शब्द था आज के समय में भी यही शब्द है क्योंकि गुरु कोई व्यक्ति नहीं हैं गुरु एक ज्ञान है, गुरु एक चेतना है, गुरु एक प्रबुद्धता है। जिसमें ज्ञान की प्रबुद्धता है वह गुरु है। मैं तुम्हारा गुरु हूँ मैं यह नहीं कह रहा हूँ पर जो मेरा ज्ञान है वह आपका गुरु है।**

वह आपको सही ढंग से ज्ञान दे पाएगा, चेतना दे पाएगा कि यह मंत्र है जो तुम्हारे लिए सही है, यह साधना सही है। गुरु ही तुम्हें बताएगा और कहेगा तू मुझे दक्षिणा चढ़ा या न चढ़ा, चरण स्पर्श कर या नहीं कर, मुझे इसकी जरूरत नहीं है, पैर पर जोर से सिर पटकेगा तो नाड़ियाँ आगे सरकेंगी, अपनी खोपड़ी मेरे पैरों में रखना जरूरी है मगर मैं जो साधना दूँगा वह दैविक बल के लिए जरूरी होगा।

आपको ज्ञान नहीं दे सकते सारे ब्राह्मण, दस पंद्रह को छोड़कर, कहते हैं कि ग्रहण बहुत खराब है ग्रहण काल में बाहर नहीं जाना चाहिए, ग्रहण काल में खाना नहीं खाना चाहिए, मटकों का जल फेंक कर मटके उलटे रखने चाहिए, ग्रहण समाप्त होते ही स्नान करना चाहिए, उसके बाद सब काम करना चाहिए।

वास्तव में ग्रहण कोई खराब शब्द है ही नहीं, मगर बाकी सारे गुरु उल्टा कहते हैं और आपके परिवार वाले भी ग्रहण को बुरा मानते हैं क्योंकि उन्होंने अपने बड़ों से यही सीखा, और आप भी यही कहते हैं अपने बेटे को कि ग्रहण काल में कुछ नहीं करना चाहिए, ग्रहण काल खराब है क्योंकि राहु आता है और सूर्य को मुँह में डाल देता है, डालता है तो ग्रहण हो जाता है।

इतना बड़ा सूर्य उसको राहु कैसे मुँह में डालेगा मेरी समझ में नहीं आता। आपकी समझ में शायद आ रहा होगा पर मेरी समझ में नहीं आता। साइंस इस बात को स्वीकार नहीं करता।

मगर गीता में कृष्ण कह रहे हैं कि ग्रहण से श्रेष्ठतम कोई समय है ही नहीं, अद्वितीय समय है, एक समय है

कि उस समय जो कुछ भी किया जाए उसमें सफलता मिलती ही है। और इसीलिए महाभारत युद्ध ठीक उस समय शुरु हुआ जब ग्रहण काल था और पांडव विजयी हुए। पांडवों ने कृष्ण से कहा, शंख बजा दें, युद्ध आरंभ कर दें। कृष्ण ने कहा, अभी नहीं, अभी ठहर जाओ। पांडवों ने कहा - ठहर जाओ? कौरव सामने खड़े हैं, अनेक शंख बज रहे हैं, भीष्म तैयार खड़े हैं और आप कहते हैं ठहर जाओ।

कृष्ण ने कहा - अभी ठहर जाओ। अभी नहीं क्योंकि

'कालोयं निर्विदा विपुला च लक्ष्मी।'

काल क्षण अपने आप में बहुत मूल्यवान है। मैंने भी थोड़ी देर पहले कहा कि मैं दस मिनट बाद प्रयोग कराऊंगा। आपने सोचा, गुरुजी को कोई काम होगा अंदर क्योंकि आप तो तर्कवान हैं न, कुछ न कुछ सोचा ही होगा।

अब मेरे साथ तो कमरे में कोई था ही नहीं, बस बैठा था और दस मिनट बाद इसलिए आया कि प्रयोग के लिए वह समय उपयुक्त हो, जहाँ आपको लाभ मिल सके।

जब राम-रावण युद्ध हुआ तब भी राम ने ज्योंही तीर संधान किया तो हनुमान ने कहा, महाराज! ठहर जाइए। युद्ध का अभी समय नहीं आया है। युद्ध में यदि विजय प्राप्त करनी है तो आपको रुकना पड़ेगा और मैं तो सेवक हूँ, मैं आज्ञा तो नहीं दे सकता, मैं तो विनम्र निवेदन कर सकता हूँ मगर आप विश्वामित्र से पूछिए कि यह समय उपयुक्त है? आप ध्यान में अपने गुरु को लाइए, और उनको आज्ञा चक्र में स्थापित करिए।

यह सब बात इसलिए समझा रहा हूँ कि जब राम कर सकते हैं तो आप भी आज्ञा चक्र में गुरु को स्थापित कर सकते हैं, आप भी हृदय में गुरु को स्थापित कर सकते हैं। जब राम अपने गुरु को आज्ञा चक्र में स्थापित कर आज्ञा ले सकते हैं तो आप भी ले सकते हैं। राम में और आपमें कोई अंतर है ही नहीं! जहाँ तक मैंने सुना है उनके दो हाथ ही थे, दो पाँव थे, दो आँखें थीं, दो कान थे। बीस या पचास हाथ उनके नहीं तो आपके भी नहीं हैं।

जन्म से कोई महापुरुष होता ही नहीं, आज तक नहीं हुआ। वे सब आपके जैसे ही थे, अपने कार्यों से, संघर्ष से राम, कृष्ण, बुद्ध और चैतन्य बनें। यदि आपमें संघर्ष है तो आप राम बन सकते हैं, बुद्ध बन सकते हैं चैतन्य बन सकते है। और जीवित रह सकते हैं दो हजार पाँच हजार साल तक भी, यदि आप में सघर्ष करने की क्षमता है, यदि आप निर्भीक हैं और चुनौतियों को सामने बुलाते हैं, हर समय चुनौतियों का सामना करते है, प्रॉब्लम आती हैं तो उसे फेस करते हैं। यदि आपमें यह भावना, यह क्षमता है तो आप जीवित रह सकते हैं, संघर्षशील हो सकते हैं, और सफलता प्राप्त कर सकते हैं और उसके लिए दैविक बल जरूरी है।

राम को भी विश्वामित्र की जरूरत थी। . . .और जब राम ने उनसे पूछा तो "थोड़ी देर बीत जाए उसके बाद तुम तीर संधान करना।" ऐसा विश्वामित्र ने कहा।

अब कहाँ विश्वामित्र ठेठ अयोध्या के पास एक आश्रम में और कहाँ राम, ठेठ दक्षिण में रामेश्वरम् के पास में और उसके भी आगे। मगर वहाँ से भी उनका आपस में संचार होता रहा। आप भी कहीं भी हों, चाहें यहाँ हों, चाहे दो हजार मील दूर हों आपके आज्ञा चक्र में भी गुरु स्थापित हो सकते हैं और गुरु बता सकते हैं और आप गुरु की आज्ञा प्राप्त कर सकते हैं, गुरु आपको गाइड कर सकते हैं और आप गुरु से गाइड हो सकते हैं यदि आपका गुरु से अटैचमैंट है, यदि आपको विश्वास है और यदि आपको गुरु में विश्वास है, उनकी दी हुई

साधनाओं में विश्वास है, तो
सफलता दे सकते हैं और आप
और विजय का मतलब है कि
उन पर सफलता प्राप्त होनी चाहिए।
आपको, क्योंकि उस दैविक बल को
छोड़ो गुरु को भी प्राप्त नहीं कर पाए आप।
कहाँ से आपके जीवन में आ पाएंगे?

फिर देवता भी आपको जीवन में
विजय प्राप्त कर सकते हैं।
जो आपके जीवन में समस्याएं हैं
अभी वह क्षमता प्राप्त हुई नहीं है
प्राप्त नहीं कर पाए आप, दैविक बल को
जब गुरु को ही प्राप्त नहीं कर पाए तो देवता

इसलिए आपको विजय की जरूरत है, आपको संघर्ष करने की जरूरत है, आपको निर्भय होने की जरूरत है आपको निडर होने की जरूरत है और आपकी जो भी इच्छा है उसको पूरा करने की जरूरत है और प्रत्येक व्यक्ति के मन में इच्छा रहनी चाहिए क्योंकि –

'इच्छा विहीन: पशु:'।

जिसकी इच्छा है ही नहीं, वह तो मरा हुआ है, आपमें इच्छा ही नहीं है, संघर्ष करने की भावना ही नहीं है और जब इच्छा नहीं होती तो आदमी मर जाता है, जिंदा होते हुए भी मर जाता है।

संन्यासी को जब दीक्षा दी जाती है तो कहा जाता है – जा मर, यह नहीं कहा जाता तू सुखी रह सम्पन्न रह सफल हो। ऐसा आशीर्वाद नहीं देते हैं। जब दीक्षा देते हैं तो कहते हैं – तू मर जा। आज तक जितना तुहारे अंदर डर था, भय था, समस्याएं थीं, बाधाएं थीं, उन्हें मार देता हूँ, मैं तुम्हें नया जन्म देता हूँ। आज तुम्हें नवीन चेतना दे रहा हूँ, आज से तुम्हें नवीन तरीके से काम करना है।

गुरु जब संन्यासी को दीक्षा देता है तो अंत में यही कहता है, जा, मृत्यु को प्राप्त हो जा।

और आप सुनेंगे तो कहेंगे – यह अच्छा है गुरु जी! आपको अच्छा आशीर्वाद देना चाहिए कि लखपति हो, करोड़पति हो।

मर जाने का मतलब है कि आज तक का तुम्हारा जीवन जितना डरपोक था गया बीता था, घटिया था, वह समाप्त हो जाए। आप नए मनुष्य के रूपमें जन्म ले सकें, आज से आप नए बन सकें, नवीनता का प्रारंभ हो सके नवीनता का संचार हो सके। जैसे सूर्य पर ग्रहण लगता है वैसे आपके ऊपर भी ग्रहण लग गया है भय का, डर का, चिंताओं का, बाधाओं का, अड़चनों का, कठिनाइयों का। यह सब दूर हो सके और सूर्य की भांति आप चमक सकें, रोशनी कर सकें, पूरे संसार में आपका नाम हो सके।

ऐसा तब हो सकेगा, जब आपके पास दैविक बल होगा और दैविक बल तब हो पाएगा जब आप गुरु के सान्निध्य में हो सकें और गुरु का सान्निध्य तब हो पाएगा जब गुरु का आप पर विश्वास हो पाएगा और गुरु का विश्वास तब हो पाएगा जब आप उन पर पूर्ण विश्वास कर पाएंगे।

इसलिए जीवन में आप संघर्षशील बनें, विजयी बनें और मैं कह रहा हूँ आपके पास इच्छाएं होनी चाहिए, रोज नयी इच्छाएं होनी चाहिए और प्रत्येक इच्छा पर विजय प्राप्त करें आप। एक साल में होगी, दो में होगी या दस साल में होगी। मगर इच्छाओं पर विजय प्राप्त होनी ही चाहिए। जहाँ भी कृष्ण हैं वहाँ विजय है – ऐसा गीता में कहा गया है।

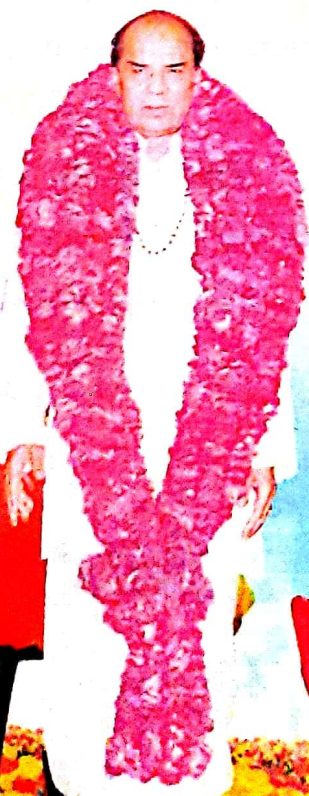
जब गुरु हैं, वहाँ विजय होगी ही होगी। क्योंकि जब गुरु होगा तो एक भय का संचार मिटेगा। और गुरु

प्राप्त होगा तो दैविक बल प्राप्त होगा क्योंकि गुरु समझा पाएगा कि आपका जीवन क्यों बना है? वह बता पाएगा आपके लिए कौन सी साधना जरूरी है और इसके लिए गुरु शिष्य के बीच एक एग्रीमेंट होना चाहिए विश्वास का, क्योंकि यह चीज तर्क की नहीं है, यह श्रद्धा की है। तर्क में तो न मैं आपसे जीत सकता न आप मुझसे जीत सकते। यह चीज तर्क की नहीं है, श्रद्धा की है।

जब आप ने मान लिया कि यह व्यक्ति सत्य बोल रहा है और मेरा हितचिंतक है तो आपको विश्वास करना पड़ेगा। आप शादी करके आते हैं, उन अनजान लड़की से जिसे आपने देखा नहीं, और अट्ठारह साल की लड़की पहली बार आपके घर आती है, उससे कोई परिचित भी नहीं है, अभी कोई उसे जानता भी नहीं, और एकदम से संदूक की चाबी उसे दे देते हैं यह क्या? आप पड़ोसी को इतने साल से जानते हैं, उसे देते नहीं मगर उसे क्यों दे देते हैं?

क्योंकि आपको विश्वास है कि यह पैसे बरबाद नहीं करेगी। विश्वास एक क्षण में पैदा हो गया, और जहाँ विश्वास नहीं होगा, वहाँ रात को भी चाबी तकिए के नीचे रखेंगे आप।

विश्वास गुरु के प्रति होना चाहिए, अपने प्रति होना चाहिए, संघर्षशील होना चाहिए और आप जीवन में सफलता प्राप्त कर पाएं और निश्चय ही आप जीवन में विजयी हो पाएं, दैविक बल प्राप्त कर पाएं, पूर्ण रूप से सफल हो पाएं ऐसा ही मैं आपको आशीर्वाद दे रहा हूँ।

**पूज्यपाद सद्गुरुदेव डॉ. नारायण दत्त श्रीमाली जी**
**(परमहंस स्वामी निखिलेश्वरानंद जी)**

'नारायण मंत्र साधना विज्ञान' पत्रिका आप
परिवार का अभिन्न अंग है। इसके साधनात्मक सत्य को स
के सभी स्तरों में समान रूप से स्वीकार किया गया है, क
इसमें प्रत्येक वर्ग की समस्याओं का हल सरल और सहज
समाहित है।

## नारायण मंत्र साधना विज्ञान

**405/-**

मासिक पत्रिका का वार्षिक मेम्बरशिप ऑफर

# भुवनेश्वरी यंत्र

परामबा माँ जगज्जनी माँ भुवनेश्वरी दस महाविद्याओं में से एक हैं तथा अपने साधक को धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष चारों पुरुषार्थों को प्रदान करने में समर्थ है। माँ भुवनेश्वरी की साधना से वाक् सिद्धि प्राप्त होती है, समस्त विद्याओं में श्रेष्ठता प्राप्त होती है, कला विज्ञान आदि क्षेत्रों में पूर्ण सफलता प्राप्त होती है, दरिद्रता का नाश होकर सौभाग्य का उदय होता है तथा शत्रुओं, विरोधियों व समस्त प्रकार की विपरीत परिस्थितियों पर विजय प्राप्त होती है। मंत्र सिद्ध प्राण प्रतिष्ठित भुवनेश्वरी यंत्र में भगवती भुवनेश्वरी की समस्त शक्तियां समाहित होती हैं, जिसके स्थापन मात्र से साधक को माँ भुवनेश्वरी की कृपा प्राप्त होने लगती है। 'मंत्र महार्णव' ग्रंथ में तो यह भी कहा गया है कि जिस घर में भुवनेश्वरी यंत्र स्थापित होता है, वह घर स्वर्ग के समान होता है।

### विधि

किसी भी बुधवार को पीले चावल की ढेरी पर भुवनेश्वरी यंत्र स्थापन करें और अक्षत एवं पुष्प से पूजन करें फिर निम्न मंत्र का 11 दिनों तक सिद्धि माला से नित्य 5 माला जप करें।

**॥ ॐ ह्रीं ॐ ॥**

**OM HREEM OM**

11 दिनों बाद माला जल में प्रवाहित कर दें एवं यंत्र पूजा स्थान में स्थापित कर दें।

यह दुर्लभ उपहार तो आप पत्रिका का वार्षिक सदस्य अपने किसी मित्र, रिश्तेदार या स्वजन को भी बनाकर प्राप्त कर सकते हैं। यदि आप पत्रिका-सदस्य नहीं हैं, तो आप स्वयं भी सदस्य बनकर यह उपहार प्राप्त कर सकते हैं।

वार्षिक सदस्यता शुल्क 405/ + 45/ डाक खर्च = 450/, Annual Subscription 405/ + 45/ postage = 450/-

डॉ. श्रीमाली मार्ग, हाईकोर्ट कॉलोनी, जोधपुर-342001
फोन नं. : 0291-2433623, 2432209, 243010

फाल्गुन अमावस्या
6.3.2019 या किसी भी बुधवार को

# आकस्मिक धन आगमन प्रयोग

व्यक्ति के जीवन में सबसे अधिक आवश्यकता धन की होती है, क्योंकि धन की वजह से ही व्यक्ति अपनी समस्त इच्छाओं को तृप्त कर सकता है। धन हो तो व्यक्ति का मान-सम्मान, आदर होता है, पर उसके अभाव में इनको प्राप्त करना मुश्किल होता हैं

लोग धन के लिए परिश्रम करते हैं, परंतु मात्र शारीरिक परिश्रम से ही धन प्राप्त होता, तो सारे मजदूर तो कभी के लखपति हो गए होते . . .

व्यक्ति के जीवन में स्थिति ऐसी होनी चाहिए, कि वह खर्च करता रहे और फिर भी कहीं न कहीं से धन का आगमन जीवन में होता ही रहे – चाहे गड़ा धन हो, चाहे लाटरी या वसीयत आदि। इसके लिए निम्न प्रयोग बहुत महत्वपूर्ण है –

- यह प्रयोग सायं 7 बजे प्रारंभ करना चाहिए।
- इसके लिए स्नान कर सफेद वस्त्र धारण कर पश्चिम दिशा की ओर मुँह कर बैठें और अपने सामने 'धनेश यंत्र' स्थापित कर उसका अक्षत चढ़ा कर पूजन करें।
- फिर निम्न मंत्र का 45 मिनट तक जप करें –

मंत्र

**।। ॐ श्रीं श्रियमानय शीघ्रं साधय ह्रीं ॐ फट् ।।**

- मंत्र जप समाप्त होने पर यंत्र पर एक 'लक्ष्मी गुटिका' अर्पित कर प्रयोग को पूर्णता प्रदान करें।
- अगले दिन यंत्र और गुटिका को किसी नदी या जलाशय में अर्पित कर दें।
- ऐसा करने से प्रयोग सम्पन्न होता है और 21 दिनों के अंदर साधक को लाभ अनुभव होने लगते हैं।

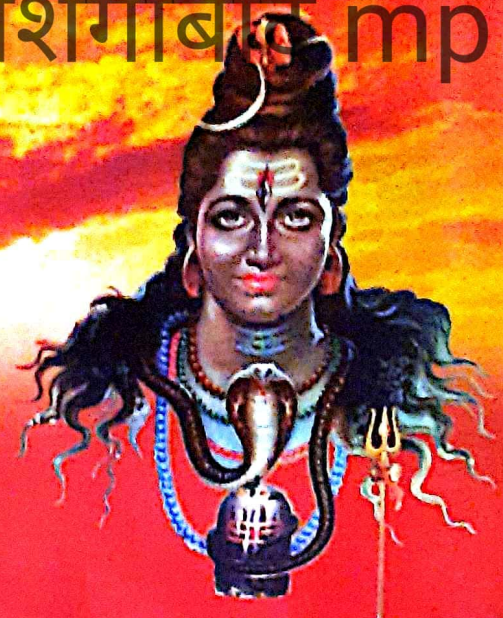
साधना सामग्री – 300/-

04.03.2019 या किसी भी सोमवार को

## प्रचण्ड शक्ति एवं तीव्र सम्मोहन

### से युक्त होने तथा ऐश्वर्य एवं सुख को सहज ही प्राप्त करने की साधना है

### नये भाग्य उत्सव की वसन्त उत्सव की इस

# चण्डोग्र शूलपाणि

**गुरु** जब पहली बार एहसास कर लेता है, कि उसका शिष्य उसके प्रति पूर्ण रूप से समर्पित है, पूर्णतेजस्विता युक्त है एवं सहज विपत्तियों के आगे घुटने न टेक उनका मुस्कुरा कर सामना करता है, तब ही वह उसे उग्र साधनाओं के मार्ग पर अग्रसर करने हेतु संकल्पबद्ध होता है, क्योंकि उसे विश्वास हो जाता है, कि जिस घड़े को वह तैयार कर रहा है, वह पक चुका है, कच्चा नहीं रहा, वह अब टूटेगा नहीं, बिखरेगा नहीं, अपितु अपने अन्दर शक्ति तत्व को आत्मसात करने में पूर्णतः सक्षम हो चुका है।

अब तक की साधनाएँ सौम्य थीं, क्योंकि शिष्य को तैयार किया जा रहा था, एक आधार बनाया जा रहा था, जिस पर शक्ति का एक पुञ्ज टिक सके, क्योंकि सामान्य एवं कमजोर शरीर में शक्ति का प्रादुर्भाव सम्भव नहीं।

इसलिए पहले कुछ सौम्य साधनाएँ सम्पन्न करा कर पात्र तैयार किया जाता है और फिर उग्र साधनाओं द्वारा उसमें शक्ति, तीव्र शक्ति उड़ेल दी जाती है... ऐसी शक्ति जिसके आत्मसात् होते ही साधक का व्यक्तित्व बदल जाता है, उसके आसपास अदृश्य शक्ति का एक वर्तुल घूमता रहता है और जो भी उसके सम्पर्क में आता है, स्वतः ही उसके आकर्षण पाश में बंध जाता है, शत्रु उसके सामने आते ही समर्पण मुद्रा में आ जाते हैं और इस प्रकार वह चर-अचर समस्त वस्तुओं पर सहज प्रभुत्व जमा लेता है।

उग्र साधनाओं की इसी लम्बी कतार में चण्डोग्र शूलपाणि साधना सभी साधनाओं में विशिष्ट है, क्योंकि स्वयं गुरु दत्तात्रेय ने एक स्थान पर कहा है, कि 'उग्र साधनाओं में चण्डोग्र शूलपाणि साधना पारसमणि के समान है। जो मनुष्य इसको प्राप्त कर लेता है, वह सहज ही धर्म, अर्थ, काम एवं मोक्ष का अधिकारी होकर इन्द्र द्वारा पूजनीय हो जाता है।

चण्डोग्र शूलपाणि आदि देव महादेव का ही स्वरूप है और एक समय पर जब देवता, दानवों के आक्रमण से विक्षिप्त हो गए थे, तब इन्होंने ही समस्त दानवों का विनाश कर पुनः देवताओं को अपने-अपने पद पर आरूढ़ किया था।

यह तो एक बाह्य घटना है, जबकि इसका सूक्ष्म विवेचन कुछ और ही है। हर मनुष्य में दो प्रकार के विचार–सद्विचार एवं कुविचार होते हैं। कुविचार रूपी दानव हमेशा सद्विचार रूपी देवताओं को प्रताड़ित करते रहते हैं और उन्हें समाप्त करने की चेष्टा करते रहते हैं। अतः सभी रूप में शूलपाणि मानव के सभी दानवीय प्रवृत्तियों का विध्वंस कर उसमें देवत्व की स्थापना करते हैं, जिससे वह आगे चलकर अद्वितीय युग पुरुष बन सके।

चण्डोग्र शूलपाणि उग्र देव होते हुए भी देखने में अत्यधिक मनोहर हैं, विशुद्ध स्फटिक के समान उज्ज्वल उनका वर्ण है, उनके सिर पर मुकुट है, उनकी चार भुजाएं हैं, उनके दाहिने हाथों में शूल एवं नर कपाल एवं बायें हाथों में पाश एवं अंकुश हैं, हरदम सुरा पान के आनन्दमें मग्न रहते हैं।

'शूल' का तात्विक अर्थ है, कि वे साधक की सभी परेशानियों, कठिनाइयों, रोगों एवं शत्रुओं को वेध देते हैं और उसे उन पर विजय दिलाते हैं। अतः जो व्यक्ति यह साधना सम्पन्न कर लेता है, वह स्वतः ही निरोग, शत्रुहीन एवं परेशानियों से मुक्त हो कर हर प्रकार की इच्छित सफलता प्राप्त करता ही है।

'नर कपल' का अर्थ है मस्तिष्क और उसमें व्याप्त दिव्य चेतना एवं प्रज्ञा। आज्ञा चक्र एवं सहस्रार भी यहीं अवस्थित हैं, अतः ऐसे व्यक्ति की कुण्डलिनी शक्ति स्वयं जाग्रत हो आज्ञा चक्र की ओर निरन्तर अग्रसर होती रहती है। वह पूर्णतः चैतन्य अवस्था प्राप्त कर प्रज्ञावान हो जाता है तथा विद्वता एवं ज्ञान उसके अन्दर, उसके रोम-रोम में समाहित हो जाते हैं। यदि वह किसी से शास्त्रार्थ करता है, तो प्रतिद्वन्द्वी अपने आप ही हकलाने लग जाता है और पूर्ण समर्पण मुद्रा में प्रस्तुत हो जाता है। ऐसे साधक का समाज में पूर्ण सम्मान होता है और यहां तक कि विद्वान समाज भी उसके आगे नतमस्तक रहता है। भूत-भविष्य की घटनाएं भी ऐसे साधक के आगे नृत्य करने लग जाती हैं और उसे वाक् सिद्धि प्राप्त हो जाती है अर्थात् वह जो कुछ भी कहता है, वह आने वाले समय में होता ही है।

## स्वयं गुरु दत्तात्रेय ने एक स्थान पर कहा है

# उग्र साधनाओं में चण्डोग्र शूलपाणि साधना पारसमणि के समान है

**जो मनुष्य इसको प्राप्त कर लेता है, वह सहज ही धर्म, अर्थ, काम एवं मोक्ष का अधिकारी हो जाता है**

'पाश' का अर्थ है यमपाश अर्थात् शूलपाणि ऐसे साधक पर प्रसन्न होकर उसे यमपाश से मुक्त कर देते हैं, आकस्मिक अकाल मृत्यु उसे नहीं व्यापती और न ही जीवन में उसे दुर्घटना, शस्त्र या किसी अभिचार का भय रहता है। वह शतायु हो कर जीवन जीता है एवं अंत में बड़ी ही शांति के साथ ब्रह्म में लीन हो कर मोक्ष प्राप्त करता है।

'अंकुश' का अर्थ है इन्द्रियां, जो कि चञ्चल कहलाती हैं, उन पर पूर्ण नियन्त्रण। यहाँ नियन्त्रण का अर्थ दमन कदापि नहीं है अर्थात् यदि उनका उपयोग करने की आवश्यकता हुई, तो उनका उपयोग भी किया, परन्तु उनका स्वामी बन कर, न कि उनका दास बन कर। तभी तो शूलपाणि साधना का सिद्ध साधक गृहस्थ में रहता हुआ, विभिन्न भोगों को भोगता हुआ भी उनमें अलिप्त रहता है एवं कीचड़ में भी कमलवत रह पाता है।

नेमिनाथ के बार-बार इन्द्रियों पर विजय प्राप्त करने की चेष्टा में असफल रहने पर स्वयं कृष्ण ने उन्हें यह साधना सम्पन्न करवाई थी, जिससे कि वे अनंत ऊंचाईयों को छू सके और तीर्थंकर के रूप में युग पुरुष बन सके।

निश्चय ही यह साधना अत्यधिक तीव्र एवं शीघ्र प्रभाव देने वाली है तथा इसके द्वारा सर्वार्थ सिद्धि होती है, हर प्रकार की न्यूनता नष्ट होती है।

**यह साधना 04.03.2019 को की जा सकती है, वैसे किसी भी सोमवार को इस साधना को सम्पन्न किया जा सकता है।** साधक को पूर्ण मानसिक दृढ़ता एवं तेजस्विता के साथ साधना के लिए गुरु से मानसिक अनुमति ले कर ही बैठना चाहिए। यह रात्रिकालीन साधना है एवं नदी तट, पर्वत की अनुपस्थिति में किसी भी एकांत कमरे में भी भली प्रकार से सम्पन्न की जा सकती है।

सर्वप्रथम साधक को स्नान कर, शुद्ध वस्त्र धारण कर गुरु पूजन के बाद एक बाजोट पर 'चण्डोग्र शूलपाणि यंत्र' की स्थापना करनी चाहिए। यंत्र के वाम भाग के पास 'चण्डोग्र मुद्रिका' स्थापित करनी चाहिए। फिर उनके समक्ष निम्न ध्यान करें।

शुद्ध स्फटिक संकाशं, चतुर्बाहुं किरीटिनम्।<br>
शूलं कपालं दक्षे तु, वामे तु पाशमंकृशम्।।<br>
सुरा-पान-रसाविष्टं, साधकाभीष्ट दायकम्।<br>
ध्याये च्चण्डोग्र शूलपाणिं, सर्वार्थ सिद्धि प्रदम्।।

यंत्र एवं मुद्रिका का पुष्प, सिन्दूर, धूप, दीप, नैवेद्य से पंचोपचार पूजन कर निम्न कर न्यास एवं अंग न्यास करें-

| | | |
|---|---|---|
| ॐ हां | अंगुष्ठाभ्यां नमः | हृदयाय नमः। |
| ॐ हीं | तर्जनीभ्यां स्वाहा | शिरसे स्वाहा। |
| ॐ हूं | मध्यमाभ्यां वषट् | शिखायै वषट्। |
| ॐ हैं | अनामिकाभ्यां हुं | कवचाय हुं। |
| ॐ हौं | कनिष्ठिकाभ्यां वौषट् | नेत्र त्रयाय वौषट्। |
| ॐ हः | करतलकर पृष्ठाभ्यां नमः | अस्त्राय फट्। |

फिर 'चण्डोग्र माला' से एक माला गुरु मंत्र का जप कर उसी माला से निम्न मंत्र का 51 माला मंत्र जप करें-

**मंत्र**

**।। ॐ हां हीं चण्डोग्राय शिवाय ॐ फट्।।**

**OM HRAM HREEM CHANDOGRAYA SHIVAYA PHAT**

यह छोटा सा दिखने वाला मंत्र अत्यधिक तेजस्वी एवं ब्रह्माण्ड की समस्त ऊष्मा अपने अन्दर समेटे हुए है। अतः साधक को यदि तीव्र ज्वर एवं शरीर टूटने का एहसास हो, तो वह घबराये नहीं, साधना में संलग्न रहे।

यह साधना सफल होते ही व्यक्ति अपने अन्दर प्रचण्ड शक्ति का अनुभव करता है, अधिकारी भी उसकी हर बात को सिर-आँखों पर रखते हैं। वह तीव्र सम्मोहन से युक्त हो सभी प्रकार के ऐश्वर्य एवं सुख को सहज ही प्राप्त कर लेता है और समाज में उसकी पूर्ण प्रतिष्ठा होती है। साधना पूरी होने के बाद यंत्र, मुद्रिका तथा माला को जल में प्रवाहित करें या शिव मंदिर में विसर्जित कर दें।

**चण्डोग्र शूलपाणि एक ऐसी तीव्र साधना है, जिसे गुरु केवल हिम्मतवान, निडर एवं तेजस्वी शिष्यों को ही देते हैं, जिनसे उनको बहुत आशा होती है, जिन पर उन्हें गर्व होता है और यह विश्वास होता है, कि वे इस प्रचण्ड शक्ति को पचा सकेंगे, आत्मसात कर सकेंगे।**

पूज्य गुरुदेव की कृपा से यह साधना रूपी हीरक खण्ड प्राप्त हो सका, शायद उनकी नजर में हम सब उस भावभूमि पर खड़े हो चुके हैं, जहां से उग्र साधनाओं का प्रारम्भ होता है... अब तो मात्र आगे बढ़कर चण्डोग्र शूलपाणि को अपने अन्दर लीन करना मात्र ही शेष है।

साधना सामग्री- 450/-

04.03.19

# शास्त्रोक्त महाशिवरात्रि

## पूजन विधान

प्रति वर्ष की तरह इस बार भी हमें यह पावन अवसर मिल रहा है, जिसे शिवरात्रि पर्व कहते हैं। इस शिवरात्रि पर्व पर आयोजित होने वाले शिविरों में हममें से अधिकांश लोग भाग लेने का प्रयास करते हैं, किन्तु कभी-कभी कुछ ऐसी विपरीत परिस्थितियां आ जाती हैं, कि जाना संभव नहीं हो पाता, फिर वे मन में पश्चाताप करने लगते हैं।

किन्तु पूज्य श्री सद्गुरुदेव ने सदैव असमर्थ हो जाने वाले शिष्यों को सहारा दिया है, उनके पैरों में ताकत दी और सतत् प्रवाहित होने वाली अपनी कृपा-सरिता में अवगाहन करने का अवसर लाभ भी प्रदान किया है।

इस बार **4.3.2019 को महाशिवरात्रि** पर्व है, यदि आप इस पर्व पर अमर कंटक में आयोजित शिविर में भाग नहीं ले सकें, तो निराश नहीं हों, क्योंकि आपके लिए ही यह दिव्य प्रयोग जो भगवान शिव की कृपा प्राप्ति का प्रयोग है, प्रस्तुत है:-

प्रात: नित्य कर्म से निवृत्त होकर पूजा के समय शुद्ध आसन पर पूर्व या उत्तर की तरफ मुँह करके शांत भाव से बैठें। शुद्ध धोती व गुरु चादर धारण करें। सामने एक चौकी पर सभी पूजन की सामग्री को रख लें। चौकी पर पीला वस्त्र बिछा दें, सामने गुरु चित्र स्थापित कर दें।

### पूजा सामग्री

गंगा-जल, केसर या चंदन, अक्षत, कुंकुम, पुष्प, बिल्वपत्र, धूप, पुष्प मालाएं, दूध, दही, घी, शहद और चीनी, नारियल, वस्त्र, अगरबत्ती, दीपक, नैवेद्य, फल, लौंग, सुपारी, इलायची।

### प्रयोग सामग्री

**प्राण-प्रतिष्ठित दिव्य शिव यंत्र, श्वेताभ माला, रुद्रिका (एकादश रुद्र), शिवशिवा वरदायिका (पार्वती), रक्षिका (भैरव)।**

**यो गुरुः स शिवः प्रोक्तः यः शिवः स गुरुः स्मृतः।**
**विकल्पं यस्तु कुर्वीत, स नरो गुरुतल्पगः।।**

जो गुरु हैं, वही शिव हैं और शिव ही गुरु रूप में अवतरित होकर शिष्यों का कल्याण करते हैं। जो गुरु और शिव में भेद ज्ञान रखता है, वह व्यक्ति गुरु वञ्चक कहा जाता है। शरीर भेद से भेद माना जाता है, किन्तु शिव और गुरु शक्ति रूप हैं, तत्वमय हैं, ज्ञानमय हैं, चिदानन्दमय हैं, उन्हें भिन्न करके जाना ही नहीं जा सकता है। साक्षात शिव ही गुरु में विग्रह धारण करके शिष्यों को पूर्णता प्रदान करते हैं। अतः शिव की साधना करना और गुरु की साधना करना एक ही बात है।

## पवित्रीकरण

बायें हाथ में जल लेकर दायें हाथ से ढक दें और निम्न मंत्र पढ़ते हुए अपने ऊपर छिड़के।

ॐ अपवित्रः पवित्रो वा सर्वावस्थां गतोऽपि वा।
यः स्मरेत पुण्डरीकाक्षं स बाह्याभ्यन्तरः शुचिः।।

## दीप पूजन

कुंकुम और अक्षत लेकर दीप पर समर्पित करें और दोनों हाथ जोड़ कर दीप देवता को प्रणाम करें।

भो! दीप! रूपरस्त्वं कर्मसाक्षिह्यविघ्नकृत।
यावत् कर्म समाप्तिः स्यात तावत्त्वं सुस्थिरो भव।।
ॐ दीपस्थ देवतायै नमः।

## दिग बंधन

बाएं हाथ में जल लेकर दाएं हाथ से ढक दें तथा निम्न मंत्र का उच्चारण करें –

ॐ अपसर्पन्तु ते भूता ये भूता भूमि संस्थिताः।
ये भूता विघ्नकर्तारस्ते नश्यन्तु शिवाज्ञया।।
अपक्रामन्तु भूतानि पिशाचाः सर्वतो दिशम्।
सर्वेषामविरोधेन पूजा कर्म समारभे।।

यह उच्चारण करते हुए दसों दिशाओं में जल छिड़क दें।

## संकल्प

दाहिने हाथ में जल लेकर निम्न संदर्भ का पाठ करें –

ॐ विष्णुर्विष्णुर्विष्णुः अद्य . . .मम सर्वारिष्ट निरसन पूर्वक सर्वपापक्षयार्थं मनसेप्सितफल प्राप्ति पूर्वकं श्रुतिस्मृतिपुराणोक्तफल प्राप्त्यर्थं श्रीसाम्बसदाशिव प्रीत्यर्थं भगवतः श्रीसाम्बसदाशिवस्य पूजनमहं करिष्ये।

जल भूमि पर छोड़ दें।

## गणपति पूजन

सुपारी को मौली से बाँधकर गणेश का प्रतीक रूप में पूजन करें। पहले स्नान, तिलक, चंदन, पुष्प, धूप, दीप दिखाकर दोनों हाथ जोड़कर प्रार्थना करें –

नमस्ते ब्रह्मरूपाय विष्णुरूपाय ते नमः
नमस्ते रुद्ररूपाय करिरूपाय ते नमः।
विश्वरूपस्वरूपाय नमसते ब्रह्मचरिणे
भक्तप्रियाय देवाय नमस्तुभ्यं विनायक।।

ॐ नमो गणेभ्यो गणपतिभ्यश्च वो नमो
नमो व्रातेभ्यो व्रातपतिभ्यश्च वो नमो नमो
गृत्सेभ्यो गृत्सपतिभ्यश्च वो नमो नमो
विरूपेभ्यो विश्वरूपेभ्यश्च वो नमो नमः।

## कलश पूजन

अपनी दाहिनी ओर चौकी पर अक्षत से स्वस्तिक बनाकर उस पर घट स्थापित करें। उसमें शुद्ध जल भर दें, ऊपर नारियल स्थापित कर दें। इसके बाद धूप और दीप जलाकर पूजन आरंभ करें –

गंगे च यमुने चैव गोदावरि सरस्वति।
नर्मदे सिन्धु कावेरि जलेऽस्मिन् सन्निधिं कुरु।।

ॐ भूर्भुवः स्वः अस्मिन्कलशे वरुणं साङ्गं सपरिवारं सायुधं सशक्तिकं आवाहयामि पूजयामि सर्वोपचारार्थे गन्धाक्षत पुष्पाणि समर्पयामि।

## गुरु पूजन

दोनों हाथ जोड़कर गुरुदेव का ध्यान करें -

गुरु ब्रह्मा गुरु विष्णुः गुरु देंवो महेश्वरः।
गुरुः साक्षात पर ब्रह्म तस्मै श्री गुरवे नमः।।
ॐ स्वरूपनिरुपण हेतवे श्रीगुरवे नमः।
ॐ स्वच्छप्रकाशविमर्श-हेतवे श्रीपरमगुरवे नमः।
ॐ स्वात्मारामो पञ्जरविलीनतेजसे श्रीपरमेष्टि गुरवे नमः, सदगुरुं निखिलेश्वरानन्दं आवाहयामि पूजयामि।

स्नानं समर्पयामि नमः - गुरु चित्र पर जल छिड़क दें।
तिलकं समर्पयामि नमः - तिलक करें।
अक्षतान् समर्पयामि नमः - चावल चढ़ा दें।
पुष्पं समर्पयामि नमः - पुष्प चढ़ावें।
धूपं दीपं नैवेद्यं निवेदयामि नमः - धूप, दीप दिखावें और प्रसाद भोग लगाएं।

## प्रार्थना

हाथ जोड़कर अंत में प्रार्थना करें -

मूकं करोति वाचालं पंगु लंघयते गिरिम्।
यत् कृपा तमहं वंदे परमानन्द माधवम्।।
त्वमेव माता च पिता त्वमेव त्वमेव बन्धुश्च सखा त्वमेव।
त्वमेव विद्या द्रविणं त्वमेव त्वमेव सर्वं मम देव देव।।

इसके बाद अपनी बाईं और पुष्प के आसन पर रक्षिका को स्थापित करें और पंचोपचार से पूजन करें। फिर दोनों हाथ जोड़ कर भैरव की प्रार्थना करें -

तीक्ष्ण दंष्ट्र महाकाय कल्पान्त दहनोपम्।
भैरवाय नमस्तुभ्यं सर्वविघ्नोप शान्तये।।
ॐ भं भैरवाय नमः।

गुरु चित्र के सामने किसी पात्र में दिव्य शिव यंत्र को कुंकुम से स्वस्तिक बनाकर उसके ऊपर स्थापित करें और दोनों हाथ जोड़कर भगवान शंकर का ध्यान करें -

## ध्यान

ध्यायनेन्नित्यं महेशं रजतगिरिनिभं चारुचन्द्रावतंसं,
रत्नाकल्पोज्वलांग परशुमृगवराभीतिहस्तं प्रसन्नम्।
पद्मासीनं समन्तात् स्तुतममरगणैर्व्याघ्रकृतिं वसानं,
विश्वाद्यं विश्ववन्द्यं निखिलभयहरं पञ्चवक्त्रं त्रिनेत्रम्।।
श्री साम्बशिवाय नमः ध्यानार्थे बिल्वपत्रं समर्पयामि।।

ध्यान करके शिव यंत्र पर बिल्व पत्र चढ़ा दें।

## आवाहन

आगच्छ भगवत् देव स्थाने चात्र स्थिरो भव।
यावत् पूजां करिष्येऽहं तावत् त्वं संनिधौ भव।।
श्री साम्बशिवाय नमः। आवाहनार्थे पुष्पं समर्पयामि।

पुष्प चढ़ाएं।

## आसन

अनेक रत्नसंयुक्तं नानामणिगणान्वितम्।
इदं हेममयं दिव्यमासनं प्रतिगृह्यताम्।।
श्री साम्बशिवाय नमः आसनार्थे बिल्वपत्रं समर्पयामि।

आसन के लिये बिल्वपत्र चढ़ायें।

## पाद्य

गङ्गोदकं निर्मलं च सर्वसौगन्ध्यसंयुक्तम्।
पादप्रक्षालनार्थाय दत्तं मे प्रतिगृह्यताम्।।
श्री साम्बशिवाय नमः। पादयोः पाद्यं समर्पयामि।

जल चढ़ायें।

## अर्घ्य

गन्धपुष्पाक्षतैर्युक्तमर्घ्यं सम्पादितं मया।
गृहाण भगवन् शम्भो प्रसन्नो वरदो भव।।
श्री साम्बशिवाय नमः। हस्तयोरर्घ्यं समर्पयामि।

चन्दन, पुष्प, अक्षत युक्त अर्घ्य समर्पण करें।

## आचमन

कर्पूरेण सुगन्धेन वासितं स्वादु शीतलम्।
तोयमाचनीयार्थं गृहाण परमेश्वर।।
श्री साम्बशिवाय नमः। आचमनीयं जलं समर्पयामि।

कपूर से सुवासित जल चढ़ायें।

## स्नान

मन्दाकिन्यास्तु यद् वारि सर्वपापहरं शुभम्।
तदिदं कल्पितं देव स्नानार्थं प्रतिगृह्यताम्।।
श्री साम्बशिवाय नमः। स्नानीयं जलं समर्पयामि।
स्नानान्ते आचमनीयं जलं समर्पयामि।

जल से स्नान और आचमन करायें।

श्री साम्बशिवाय नमः। दुग्ध स्नानं समर्पयामि।

दूध से स्नान करायें।

श्री साम्बशिवाय नमः। दधि स्नानं समर्पयामि।

दही से स्नान कराएं।

श्री साम्बशिवाय नमः, घृत स्नानं समर्पयामि।

शुद्ध देसी घी से स्नान कराएं।

श्री साम्बशिवाय नमः। मधु स्नानं समर्पयामि।

मधु से स्नान करायें।

श्री साम्बशिवाय नमः शर्करा स्नानं समर्पयामि।

शर्करा से स्नान करायें।

पयो दधि घृतं चैव मधु च शर्करान्वितम्।
पंचामृतं मयानीतं स्नानार्थ प्रतिगृह्यताम्।।
श्री साम्बशिवाय नमः। पंचामृत स्नानं समर्पयामि,
पञ्चामृत स्नानान्ते शुद्धोदक स्नानं समर्पयामि।

पञ्चामृत से स्नान कराकर शुद्ध जल से स्नान करायें। शुद्ध जल से स्नान कराने के पश्चात् यंत्र को पोछ करके किसी

दूसरे पात्र में स्थापित कर दें।

वस्त्रं समर्पयामि नमः - वस्त्र समर्पित करें।

तिलकं समर्पयामि नमः - तिलक करें।

बिल्व पत्रं समर्पयामि नमः - बिल्व पत्र समर्पित करें।

पुष्पं समर्पयामि नमः - पुष्प चढ़ावें।

नैवेद्यं नैवेदयामि नमः - प्रसाद चढ़ावें।

फलं ताम्बूलं दक्षिणा द्रव्यं समर्पयामि नमः - फल, पान और दक्षिणा द्रव्य समर्पित करें।

## शिव शिवा वरदायिका स्थापन – पार्वती

यंत्र के बाईं ओर पार्वती के प्रतीक रूप में शिव शिवा वरदायिका को स्थापित करें, उनका पंचोपचार से पूजन करें। फिर दोनों हाथ जोड़कर के प्रार्थना करें -

सर्व मंगल मांगल्ये शिवे सर्वार्थ साधिके।
शरण्ये त्र्यम्बके गौरि नारायणि नमोऽस्तुते।।
ॐ जगदम्बायै नमः।

यंत्र के दायीं ओर रुद्रिका को स्थापित कर पंचोपचार से पूजन करें, फिर कुंकुम और अक्षत मिलाकर निम्न मंत्र के साथ रुद्रिका पर चढ़ावें।

ॐ गौरीशाय नमः।
ॐ श्रीकंठाय नमः।
ॐ महादेवाय नमः।
ॐ मयोभवाय नमः।
ॐ मयस्कराय नमः।
ॐ गंगाधराय नमः।
ॐ विश्वेशाय नमः।
ॐ सोमेशाय नमः।
ॐ शम्भवाय नमः।
ॐ शंकराय नमः।
ॐ शिवतराय नमः।

## मंत्र जप

श्वेताभ माला के सुमेरु पर कुंकुम और अक्षत चढ़ा कर पूजन करें, फिर उसी माला से निम्न मंत्र का 11 माला मंत्र जप करें -

**ॐ शं शम्भवाय मयस्कराय शिवतराय नमः।**

**OM SHAM SHAMBHAVAAY MAYASKARAAY SHIVTARAAY NAMAH**

## नीराजनं

जप समाप्ति के बाद शिव जी की आरती सम्पन्न करें। उसके बाद जल आरती सम्पन्न करें।

## जल आरती

जै शिव ॐ करा।
मन रट शिव ॐ कारा।
हो शिव दीर्घ जटा वाला।
हो शिव तीन नेत्र वाला।
हो शिव बरसत जलधारा।
हो शिव गल बिच रुण्डमाला।
मन भज शिव ॐ कारा।
हो शिव भरी जटा वाला।
हो शिव भाल चन्द्र वाला।
हो शिव ऊपर गंगधारा।
हो शिव तीव्र नेत्र ज्वाला।
हो शिव कम्बु ग्रीव वाला।
हो शिव भस्मी अंग वाला।
हो शिव वृषभ स्कन्ध वाला।
हो शिव धारण मुण्डमाला।
हो शिव बैल चढण वाला।
हो शिव भक्तन हितकारा।
हो शिव पीवत भंग प्याला।
हो शिव दरसन दो भोला।
हो शिव बरसो जलधारा।
हो शिव मेटो जमत्रासा।
हो शिव ऊपर जल धारा
हो शिव बम बम बम भोला।
हो शिव फणिधर फण धारा।
हो शिव ओढ़त मृग छाला।
हो शिव भूत-प्रेत वाला।
हो शिव पारबती प्यारा।
हो शिव दुष्ट दलन वाला।
हो शिव मस्त रहन वाला।
हो शिव परसन हो भोला।
हो शिव काटो जमफासा।
हो शिव रहते मत वाला।
हो शिव ईश्वर ॐ कारा।
ब्रह्मा विष्णु सदाशिव, अर्द्धांगी धारा।

भोले भोले नाथ महादेव ॐ हर हर महादेव........

## शान्ति पाठ

ॐ द्यौः शान्तिरन्तरिक्ष (गूं) शान्तिः पृथिवी शान्तिरापः शान्तिरोषधयः शान्तिर्वनस्पतयः शान्तिर्विश्वेदेवाः शान्तिर्ब्रह्म शान्तिः सर्व (गूं) शान्तिः शान्तिरेव शान्तिः सा मा शान्तिरेधि। ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः।।

भगवान शिव के सामने चढ़ाये गये नैवेद्य को पूरे परिवार में वितरित करें।

## पुष्पांजलि

दोनों हाथों को खोल कर उसमें पुष्प लें और बोलें -

श्रद्धया सिक्तया हार्दप्रेम्णा समर्पितः।
मंत्रपुष्पा-जलिश्चायं कृपया प्रतिगृह्यताम्।।
ॐ तत्पुरुषाय विद्महे महादेवाय
धीमहि तन्नो रुद्रः प्रचोदयात्।
श्री साम्बशिवाय नमः। मंत्र पुष्पांजलिं समर्पयामि नमः।

मंत्र और पुष्पांजलि समर्पण करें।

श्री साम्बशिवाय नमः प्रार्थनापूर्वकं नमस्करान् समर्पयामि। अनया पूजया श्रीसाम्ब शिवः प्रीयतां न मम। श्री साम्बशिवार्पणमस्तु।

एक आचमनी जल पूर्णता प्राप्ति के लिए भगवान शिव को समर्पित करें। साधना के उपरांत समस्त सामग्री को अगली अमावस्या तक पूजा स्थान में ही स्थापित रहने दें। बाद में अमावस्या की रात्रि में अग्नि में समर्पित करें।

**साधना सामग्री - 600/-**

आरती अगले पृष्ठ पर देखें

Scanned with CamScanner

# शिव आरती

**पूर्ण भक्तिभाव से भगवान सदाशिव की आरती करें**

कर्पूर गौरं करुणावतारं संसारसारं भुजगेन्द्र हारम।
सदा वसन्तं हृदयारविन्दे भवं भवानी सहितं नमामि।।

जय शिव ॐकारा, भज शिव ॐकारा।
ब्रह्मा विष्णु सदाशिव अर्धांगी धारा।।1।।

ॐ हर हर हर महादेव....

एकानन चतुरानन पंचानन राजे।
हंसासन गरुडासन वृषवाहन साजे।।2।।

ॐ हर हर हर महादेव....

दो भुज चारु चतुर्भुज दशभुज अति सोहै।
तीनों रूप निरखते त्रिभुवन जन मोहे।।3।।

ॐ हर हर हर महादेव....

अक्षमाला वनमाला मुंडमाला धारी।
त्रिपुरानाथ मुरारी करमाला धारी।।4।।

ॐ हर हर हर महादेव....

श्वेताम्बर पीताम्बर बाघाम्बर अंगे।
सनकादिक गरुडादिक भूतादिक संगे।।5।।

ॐ हर हर हर महादेव....

कर मध्ये सुकमण्डलु चक्र त्रिशूल धर्ता।
सुखकर्ता दुखहर्ता सुख में शिव रहता।।6।।

ॐ हर हर हर महादेव....

काशी में विश्वनाथ विराजे नंदी ब्रह्मचारी।
नित उठ ज्योत जलावत महिमा अति भारी।।7।।

ॐ हर हर हर महादेव....

ब्रह्मा विष्णु सदा शिव जानत अविवेका।
प्रणवाक्षर ॐ मध्ये तीनों ही एका।।8।।

ॐ हर हर हर महादेव....

त्रिगुण स्वामी की आरती जो कोई नर गावे
कहत शिवानन्द स्वामी इच्छाफल पावे।।9।।

ॐ हर हर हर....

पृष्ठ 29 का शेष भाग

सामान्यतः एक मिनट में हमारे फेफड़े 18 बार फूलते सिकुड़ते हैं और इस प्रकार 24 घण्टो में 25,926 बार इसकी पुनरावृत्ति होती है। सामान्यतः व्यक्ति उथला श्वास लेता है फलस्वरूप प्रति श्वास के साथ उसके शरीर में 500 सी.सी. वायु प्रवेश करती है। जबकि एक स्वस्थ शरीर की आवश्यकता पूर्ति के लिए हर श्वास में 1200 सी.सी. वायु का उपयोग होना चाहिए। इस प्रकार व्यक्ति हर बार श्वास लेते समय आधे से भी कम वायु प्राप्त करता है। यह आधे पेट भोजन की तरह शरीर को दुर्बल बनाये रखता है और उसके फेफड़े कमजोर हो जाते हैं जिसकी वजह से क्षय, दमा, खाँसी, सीने के अनेक रोग तथा अन्य रोगों की संभावना बनी रहती है।

प्राणायाम के माध्यम से जब गहरी श्वास ली जाती है तो प्रत्येक श्वास के साथ पूर्ण आवश्यक वायु अन्दर जाती है। इस प्रकार प्राणायाम के माध्यम ने हम पूरी श्वास अपने अन्दर समाहित कर सकते है। जिसकी वजह से हम आसानी से रोग मुक्त रहकर दीर्घ जीवी बन सकते हैं।

ध्यान रखें गहरी श्वास लेने से फेफड़े ही नहीं अपितु पाचन संस्थना भी परिपुष्ट बनता है। इससे मनुष्य अधिक कार्य करने की क्षमता अपने आपमें प्राप्त कर सकता है और 25920 बार पूरी हवा अंदर समाहित करने से उसमें विशेष शक्ति तेजस्विता और तारुण्य का संचार होता है। इसका प्रभाव मस्तिष्क पर भी पड़ता है और इसमें स्मरण शक्ति की वृद्धि होने के साथ-साथ दिन भर मनुष्य तरो-ताजा बना रहता है।

प्राणायाम को दैवी शक्ति भी कहा गया है क्योंकि प्रत्येक श्वास के साथ हम आकाश से हवा ही नहीं अपितु आकाश विद्युत भी खींचते है। यह विद्युत एक विशेष चेतनायुक्त होती है जिसे ईश्वरीय प्रवाह कहा गया है। ऐसा अभ्यास होने पर मानव ईश्वरीय संदेशों को भी सुन सकता है, देख सकता है और समझ सकता है। प्राणायाम हमें समस्त ब्रह्माण्ड की उन सूक्ष्म तरंगों से संबंध कर सकता है जिसके माध्यम से विश्वव्यापी हलचल होती है और इस प्रकार की विश्वव्यापी तरंगों से संबंध होने पर सुदूर घटित घटनाओं को हम प्राणायाम के माध्यम से अनुभव कर सकते है।

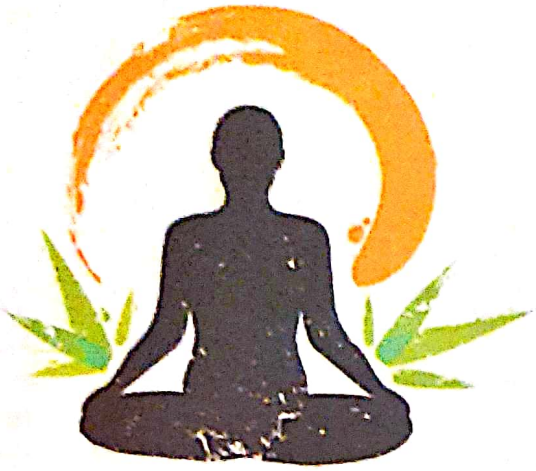
मोटे तौर पर नाक के श्वास खींचने की, रोकने की तथा छोड़ने की विशेष विधि को प्राणायाम कहते है। खींचने को पूरक, रोकने को कुम्भक तथा छोड़ने को रेचक कहा जाता हैं पर इससे ही सब कुछ संभव नहीं है यह एक विशेष विधि है और गुरु के द्वारा ही इस विधि की सूक्ष्मता को भली प्रकार से समझा जा सकता है।

प्राणायाम के अनेकों भेद हैं। इनमें से लोम-विलोम, कपाल भांति, शीतली, सीत्कारी, उज्जायी, भस्त्रिका आदि प्राणायाम है, इन सबके अलग-अलग विधान तथा परिणाम है। पर यह निश्चित है कि इस प्रकार नियम पूर्वक प्राणायाम करने से शरीर के रोम-रोम में प्राण तत्व भर जाते है और शरीर सुंदर, सजीला, बलिष्ठ, तेजस्वी तथा संकल्पयुक्त बन जाता है।

वस्तुतः प्राणायाम प्रत्येक साधक एवं गृहस्थ के लिये आवश्यक है। इसके द्वारा हमारा स्थूल शरीर आरोग्य वान बनता है, सूक्ष्म शरीर में एकाग्रता पवित्रता तथा संतुलन आता है और इन दोनों शरीरों के समानुपातिक अभ्यास कई सिद्धियों और विभूतियों का द्वार खोल देता है जिससे कि मानव इन चर्म चक्षुओं से भी देवत्व के दर्शन प्राप्त करने में सफलता प्राप्त कर पाता है।

# शरीर स्वस्थ रखना हम सभी का कर्त्तव्य है

## स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन का निवास होता है

शरीर के प्रत्येक अंग को सुडौल बनाना आवश्यक है मन को हर समय जवान रहना आवश्यक है तो अपनाइये

और भगाइये शारीरिक मानसिक रोग

योग हमारे देश की एक बहुत प्राचीन संस्कृति है। हमारे ऋषि-मुनियों ने बहुत सोच-समझ करके इस संस्कृति को प्रचलित किया। बीच में यह संस्कृति कुछ समय के लिए लुप्त हो गई और आज फिर हम दुनिया के सामने इस संस्कृति के बारे में बातचीत करने के लिए चारों ओर घूम रहे हैं।

दुनिया में सब चीजें आदमी को मिलती हैं, विद्या मिलती है, धन मिलता है, स्वास्थ्य मिलता है, किन्तु जब तक उसका मन शांत न हो, जब तक उसके हृदय में आनन्द न हो, तब तक दुनिया की कोई भी चीज उसको आनन्द देने वाली नहीं हो सकती। सबसे आवश्यक चीज है - मन की एकाग्रता और मन की शांति और इस विद्या को कहते हैं-योग :

## प्राणायाम : दीर्घ जीवन का रहस्य

प्राण का अर्थ है - ऐसा जीवन तत्व जो ब्रह्माण्ड के साथ ही साथ मानव शरीर में भी व्याप्त है। इस प्राण के माध्यम से ही मानव का इस ब्रह्माण्ड से अटूट संबंध है। प्राण को दूसरे रूप में जीवन कहा गया है। यदि प्राण बन्द हो जाते हैं तो यही समझा जाता है कि जीवन समाप्त हो गया है। प्राण की व्याख्या करते हुए शास्त्रों में लिखा है - ''प्राण यति जीव यति इति प्राण'' अर्थात् जो प्राणी मात्र के जीवन का आधार बन कर रहता है वह प्राण है।

प्राण को नियमित रूप से संचालित करने को प्राणायाम कहा गया है। इसके माध्यम से चंचल और उच्छंखल मन निर्दिष्ट केन्द्र पर स्थिर होना सीखता है और जीवन एक सही रूप में नियमित होता है।

श्वास की गति में तीव्रता होने से जीवन का शक्ति कोष जल्दी समाप्त हो जाता है, दीर्घ जीवन के लिये श्वास की चाल धीमी होनी चाहिए, अमरीका में इस संबंध में विद्वान 'श्मित्जर' ने प्रयोग कर बताया है कि प्रति मिनट श्वास की चाल और जीवन अवधि का लेखा-जोखा निम्न प्रकार से है

:- खरगोश प्रति मिनट 35 बार श्वास लेता है और उसकी आयु 8 वर्ष होती है। इसी प्रकार कबूतर श्वास प्रति मिनट 37, आयु 8 वर्ष। कुत्ता श्वास प्रति मिनट 28, आयु 13 वर्ष। बकरी श्वास प्रति मिनट 24, आयु 14 वर्ष। मनुष्य श्वास प्रति मिनट 12, आयु 100 वर्ष। हाथी श्वास प्रति मिनट 11, आयु 100 वर्ष। कछुआ श्वास प्रति मिनट 4 आयु 150 वर्ष।

इस तालिका से स्पष्ट होता है कि प्रति मिनट जितनी कम श्वास ली जाती है आयु उतनी ही अधिक बढ़ जाती है। भूतकाल में मनुष्यों की श्वास प्रति मिनट 11-12 बार होती थी जो कि अब प्रति मिनट श्वास 15-16 तक पहुँच गई है। इसी अनुपात से उसकी आयु भी घट गई है।

जब श्वास की गति बढ़ती है तो तापमान भी बढ़ जाता है। यह बढ़ा हुआ तापमान आयु क्षय करता है। फ्रांस के प्रसिद्ध शरीर विशेषज्ञ जैक्टूर ने बताया है कि इन दिनों मनुष्यों का शारीरिक ताप 98.6 रहता है। यदि मानव किसी विधि से इस ताप को कम कर ले तो उसकी आयु में वृद्धि हो सकती है।

प्राणायाम में गहरी और लम्बी श्वास लेने का अभ्यास किया जाता है। यह अभ्यास व्यक्ति के सामान्य समय में भी हो जाता है अर्थात् प्राणायाम का अभ्यास करने वाला व्यक्ति सामान्य जीवन में भी लम्बी और गहरी श्वास लेने का अभ्यस्त हो जाता है। ऐसा होने पर उसका दीर्घ जीवी होना स्वाभाविक है।

शेष भाग पृष्ठ 28 पर

# बातें साधना रहस्य की

सोहन की शादी को एक साल भी पूरा नहीं हुआ था, कि माता-पिता और अन्य परिवार के सदस्यों से मनमुटाव हो गया था। सोहन के पिता दीनाचन्द्र प्रसाद हाई स्कूल के टीचर थे, जो कि पास के राजकीय हाई स्कूल के जाने-माने शिक्षकों में से एक थे। मेरा परिवार दीनाचन्द्र प्रसाद के विचारों से काफी प्रभावित था, मेरे पिता-माँ से उन सबों का एक रिश्ता सा कायम हो गया था, मैं उन्हें मामा कह कर पुकारा करता था।

दीनाचन्द्र जी के तीन लड़के और एक बेटी कान्ता थी। सबसे बड़ा सोहन ही था, उससे छोटा राधेश्याम और उसके बाद गोपाल था, जो कि हाई स्कूल में पढ़ रहा था।

मेरे पिता भी एक सरकारी बैंक में क्लर्क के पद पर आसीन थे, इसलिए उन्होंने कई बार सोहन को बैंक से लोन लेने या सरकारी नौकरी का प्रयास करने के लिए कहा था।

सोहन की माँ धार्मिक विचारों की महिला थी, वह रोज पूजा-पाठ किया करती थी। सोहन की पत्नी उर्मिला भी सास को देखकर पूजा-पाठ करने लगी थी। राधेश्याम एक नम्बर का फटीचर लड़का था, मार-पीट, इधर का सामान उधर, उलटे-सीधे काम करने में माहिर था, इस कारण कई बार निकट थाने की पुलिस भी पकड़कर ले गई थी, फिर भी अपनी आदत से मजबूर था, जिसकी वजह से घर में गाली-गलौज होता रहता था।

उन लोगों के झगड़ों को देखकर मैं राधेश्याम को नेक रास्ते पर चलने के लिए कई बार समझा चुका था, फिर भी वह अपनी आदत नहीं छोड़ना चाहता था। उसके मुँह से एक ही वाक्य निकलता था - "ये जिन्दगी चन्द दिनों की मेहमान है और अभी तो उम्र ही क्या हुई है, मुश्किल से बीस वर्ष; जब दुनिया में आया हूँ, तो सभी काम करके अनुभव पा लूँ, ताकि मरने के बाद अफसोस न रहे; यह समय खाते-पीते, मौज-मस्ती से गुजारो, कोई शोक-दु:ख आने मत दो, कोई मर जाये तो आँसू मत बहाओ, क्योंकि इस पृथ्वी तीन समय निश्चित रूप से आते हैं - जन्म, जवानी और मृत्यु, फिर इनसे डरना कैसा?

मेरे कमरे से ही सटा हुआ सोहन का कमरा था। सोहन सरकारी नौकरी हेतु कई प्रतियोगी परीक्षायें दे चुका था, पर अब तक सफलता हाथ न लगी थी।

सोहन की माँ उसकी असफलताओं को देखकर उस पर गरजने लगी थी, पर वह अब भी प्रतियोगी परीक्षाओं में पास होने का हौसला रखता था, इस संबंध में उसने माँ को कई बार समझाने की कोशिश भी की। उसकी पत्नी उर्मिला एक शिक्षित नारी थी, इसलिए अपने पति का पक्ष लेकर सास को समझाने की कोशिशें करती, पर उल्टे उसे ही डाँट सुननी पड़ती।

सोहन एक बेरोजगार युवक था और अपने पति की बेरोजगारी के कारण बातें सुनने पर उर्मिला बेबस हो जाती थी। उर्मिला खुद बारहवीं पास थी और सोहन स्नातक था। उसकी माँ चाहती थी, कि सोहन कोई व्यापार करे, किन्तु सोहन किसी भी तरह की व्यवसाय से साफ इंकार कर चुका था। पिता दीनाचन्द्र जब भी सोहन की माँ को समझाने की कोशिश करते, उन दोनों के बीच तू-तू, मैं-मैं होना निश्चित था। एक रोज मैंने भी उसकी माँ को समझाना चाहा, पर फटकार ही सुनने को मिली, उसकी बड़ी-बड़ी निकली हुई आँखें देखकर आगे बोलने की मेरी हिम्मत नहीं हुई।

दोपहर का समय था, गरमी का मौसम, धूप भी तेज थी, रुक-रुक कर हवा भी चल रही थी, आम के पेड़ के नीचे हम चार लड़के बैठे ताश खेल रहे थे; हम सभी बेरोजगार, नौकरियों की तलाश में थे। साथियों के साथ बैठ कर ताश खेलना शौक मात्र था, इसके अलावा मुझे और किसी चीज की आदत भी नहीं थी।

खेल का दूसरा दौर चल रहा था, मैंने एक पत्ता फेंक कर दूसरा उठाया ही था, कि मेरी निगाह एक साधु पर पड़ी। साधु हमारी तरफ ही चला आ रहा था, उसके गले में बड़ी-बड़ी मालाएं लटक रही थीं, सामान्य चेहरा, लम्बी दाढ़ी, बाल काफी बड़े और बिखरे हुए, कंधे से एक लटकता झोला, एक हाथ में कमंडल और दूसरे हाथ में एक त्रिशूल, पोशाक से भीख मांगने वाले के समान नजर आ रहा था।

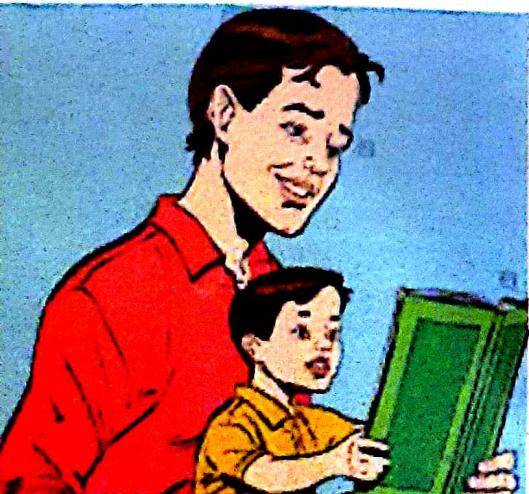
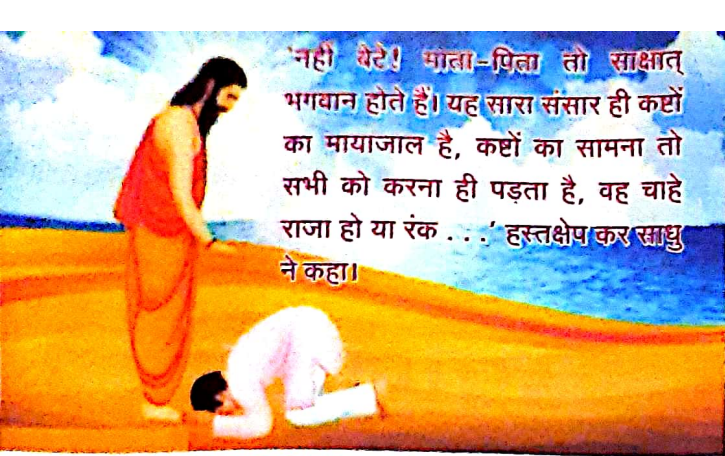
मैं पुन: खेल में लग गया। खेल का अंतिम पत्ता फेंक कर ज्योंही पीछे मुड़ा, वहाँ सोहन खड़ा था। मैं चौंक गया।

"सोहन! तू यहाँ..."

सोहन कुछ कहता, इससे पहले ही पास आता साधु बोल पड़ा - "बच्चा! मुझे जोरों की प्यास लगी है, पानी का प्रबंध कर दोगे।"

यहाँ आस-पास पानी की व्यवस्था नहीं थी, मेरा घर बीस कदम की दूरी पर था। सोहन कुछ उत्तेजित सा था और कुछ कहना चाहता था लेकिन मौन निगाहों से कभी मुझे तो कभी साधु को देखता रहा। मैंने उसे प्रेम-

पूर्वक चलने का इशारा कर साधु से कहा - ''यहाँ तो पानी नहीं है, पर आइये मेरे साथ...।''

मैं उन्हें लेकर अपने घर की ओर चल पड़ा। रास्ते में सोहन ने कहा - ''सुबोध... आज फिर माँ ने मुझे बुरा-भला कहा . . .मन तो करता है, घर छोड़कर कहीं भाग जाऊँ. . .।''

''नहीं बेटे! माता-पिता तो साक्षात् भगवान होते हैं। यह सारा संसार ही कष्टों का मायाजाल है, कष्टों का सामना तो सभी को करना ही पड़ता है, वह चाहे राजा हो या रंक ...'' हस्तक्षेप कर साधु ने कहा।

''बाबा! इसका नाम सोहन है और यह पिछले कई महीनों से सरकारी नौकरी के लिए प्रतियोगी परीक्षाओं में बैठ रहा है, पर अब तक सफलता नहीं मिली है।'' मैंने सोहन का पक्ष रखा।

साधु ने सोहन के हाथ की रेखाओं को पल भर के लिए देखा और कहा - ''तुम अपना संघर्ष जारी रखो, तुम्हें नौकरी अवश्य मिलेगी . . .'' इतना कहकर उसने अपनी आँखें बंद कर लीं। तुझे जल्दी ही प्रथम श्रेणी की नौकरी मिलने वाली है। तुम्हारी पत्नी, जो कि भावना से बहुत ही सुशील है, उसे भी सरकारी नौकरी मिलने की संभावना है . . .''

''लेकिन. . . बाबा. . .''

''हमें बताने की जरूरत नहीं है, जो कुछ तुम कहना चाहते हो, इस समय तुम्हारे घर में क्या हो रहा है, यह मैं अच्छी तरह जानता हूँ. . .और तुम्हारे दिमाग में किसकी चिंता व्याप्त है, यह भी मैं जानता हूँ; तुम्हारे पिता कहाँ और क्या करते हैं, यह भी मैं जानता हूँ . . .तुम्हारे ऊपर कुछ ग्रहों का दूषित प्रभाव पड़ रहा है और तुम्हारी पत्नी के भी ग्रहों की दशा अच्छी नहीं है. . . मैं तुम्हें एक साधना दूँगा जिसके माध्यम से तुम देखना . . .तुम्हारे जीवन में अचानक परिवर्तन कैसे आता है।''

हम उसकी बातें ध्यान से सुन रहे थे। अब तक हम घर के दरवाजे पर पहुँच चुके थे। मुझे इस बात का आश्चर्य था, कि बिना देखे ही इसे कैसे मालूम, कि इस वक्त किसी के घर क्या हो रहा है। इससे पहले मैं कुछ कहता, कि मेरी निगाहें अन्दर बैठे राधेश्याम से टकरा गई।

मैं खामोश हो गया। साधु से प्रेम पूर्वक मैंने कहा - ''आप बैठक में बैठिये, मैं पानी लेकर आता हूँ।''

''नहीं बेटे! हम किसी के घर में प्रवेश नहीं करते। तुम जाकर पानी का प्रबंध करो।''

मैं उसका आदेश पाकर अपने घर में प्रविष्ट हुआ। एक गिलास और एक मग लेकर वापस दरवाजे पर आया, तो देखा, कि वह साधु सोहन से कुछ कह रहा है। उसने क्या कहा, यह मैं नहीं सुन पाया। मैंने पास आकर पानी का गिलास दिया और जब उसने भरपेट पानी पी लिया, तो मैंने भी अपनी तकलीफें कह सुनाईं।

उसने झोले से फूल निकाल कर एक मुझे और दूसरा फूल सोहन को देते हुए सोहन से कहा - ''बेटे इसे हमेशा अपने पास रखना, तुम्हारी सारी समस्याओं का निदान बहुत जल्द होगा। तुम आज से साधना का चमत्कार देखना और बताये हुए क्रम को प्रतिदिन करते रहना . . .''

''बाबा! और मेरा क्या होगा?'' मैंने हस्तक्षेप कर पूछा।

''बेटा! दुनिया चिंताशील है, इस दुनिया में कोई भी व्यक्ति ऐसा नहीं है, जो चिंतित न हो . . .और तुम्हारा मन इधर पढ़ाई में कम लगकर बातें करने में अधिक लगता है . . .तुम्हें भी सरकारी नोकरी मिलेगी, मगर इसके लिए तुम्हें यह गाँव छोड़कर शहर जाना होगा, तभी तुम सफल हो पाओगे; लेकिन तुम जहाँ भी रहना . . .एक मंत्र तुम्हें देता हूँ, प्रातः स्नान कर पूर्व की ओर मुँह कर आसन पर बैठ जाना, साथ में बिना टूटे चावल के 108 दाने रख लेना। फिर यह मंत्र पढ़ते हुए एक-एक चावल का दाना अलग बर्तन में रखते जाना, जब 108 बार मंत्र जप पूरा हो जाए, तो सभी दानों को अपने पूरे घर में छींट देना। लेकिन ध्यान रहे, मंत्र जप का एक भी दाना किसी को मत देना।

इतना कहकर वह साधु चला गया। मुझे उस पर विश्वास नहीं हो पाया था, इसलिए नजरअंदाज कर दिया और पूर्व की तरह रहने लगा।

लेकिन सोहन और उसकी पत्नी दोनों मिलकर नित्य प्रति उस साधु की बताई हुई साधना को करने लगे। दो दिन भी नहीं बीते, कि उसकी माँ का विचार ही बदल गया। मैं भी महसूस कर रहा था, कि उस फूल को रखने के बाद से मेरा मन भी हमेशा प्रसन्नचित्त रहने लगा था, पढ़ाई में भी ध्यान ज्यादा लगने लगा था, फिर भी मैं लापरवाह ही रहा। सोहन के घर का तो वातावरण ही बदल गया था, आपसी मतभेद रोज-रोज की झंझटें . . .न जाने कहाँ चली गईं थीं।

उन्हें मंत्र जप करते हुए मुश्किल से तीन महीने बीते थे, कि एक रोज डाकिया आया। मैंने उस पर कोई विशेष ध्यान नहीं दिया, लेकिन तभी . . .

''सुबोध . . .सुबोध. . .'' चिल्लाते हुए सोहन दौड़ता हुआ मेरे करीब आया, उसके दाहिने हाथ में एक पत्र था। मैंने पत्र को देखते ही अंदाजा लगाया, कि जरूर कोई विशेष बात है . . . और वही हुआ।

उसने पत्र मुझे थमा दिया, खुशी के मारे वह पागल हुआ जा रहा था। पत्र पढ़ा, तो पता चला, वह 'ज्वाइनिंग लेटर' था, क्षेत्रीय ग्रामीण बैंक मैनेजर का। मैं साधना शक्ति का चमत्कार देखकर दंग था।

उसी रोज से मैंने भी साधना करने की ठान ली और शहर जाने की तैयारी करने लगा।

✦✦✦

# प्राण यज्ञ

पंचप्राण, पंचकोश और शरीरत्रय की सैद्धांतिक विवेचना भारतीय मनीषियों की विश्व को अमूल्य देन है। प्राणी जगत के निर्माण में पंच प्राणों, पंचकोशों और शरीरत्रय की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। पंच प्राणों की अवधारणा से जीवन उत्स का उद्घाटन होता है, वहीं दूसरी ओर पंचकोशों के सिद्धांत से आत्मा के आवरणों पर प्रकाश पड़ता है। शरीरत्रय की दार्शनिकता देह-देहान्तरों के रहस्यों को अनावृत करती है।

'प्राण' का स्वरूप वायु है। मानव जीवन के निर्माण में प्राणों का इतना अधिक महत्व है, कि वैदिक उपनिषद काल से लेकर वर्तमान युग तक बराबर अन्वेषण की प्रक्रिया चलती रही है। आज सम्पूर्ण विश्व में पर्यावरण की जो समस्या है, उससे 'प्राण' को ही खतरा है। 'प्राण' का मानों इस पृथ्वी मण्डल से विलोप होता जा रहा है, जिसके कारण मानव जाति को अनेक विध्वंसों का सामना करना पड़ेगा।

भारतीय धर्मशास्त्रों के अनुसार प्राण यज्ञ से, प्राणों पर नियंत्रण स्थापित करने से मनुष्य को अनेक सिद्धियां (अणिमा, महिमा आदि) स्वत: ही प्राप्त हो जाती हैं। योग शास्त्र में प्राणों पर नियंत्रण स्थापित करने के लिए 'प्राणायाम' की व्यवस्था की गई है। प्राणायाम की तीन अवस्थाओं (पूरक-रेचक-कुम्भक) के द्वारा शक्ति संचित की जाती है, इस तरह चेतना सतत् ऊर्ध्वमुखी होती चली जाती है और एक ऐसी स्थिति आती है, जब योगी समाधि या तुरीयावस्था को प्राप्त करने में सफल हो जाता है। प्राणों पर नियंत्रण से मनुष्य 'मृत्युंजय' भी हो सकता है, क्योंकि प्राण वायु और अपान वायु के नाभि स्थान में संचित होकर विच्छिन्न होने की प्रक्रिया से मनुष्य की मृत्यु होती है। (गुरुड़ पुराण)।

प्राणों के इस महत्व को स्वीकार करते हुए 'स्वामी विवेकानन्द' ने शरीर के भीतर रहने वाली जीवन शक्ति को प्राण की संज्ञा दी है (सरल राजयोग)।

'ऐतरेय आरण्यक' में कहा गया है, कि जितनी ऋचाएं हैं, जितने वेद हैं, जितने घोष हैं, वे सब प्राण रूप हैं। प्राणों को इन रूपों में भी समझना चाहिए तथा इनकी उपासना करनी चाहिए -

**सर्वे ऋच: सर्वे वेदा: सर्वे घोषा:**
**एकैव व्याह्यति: प्राण एव प्राण**
**ऋच इत्येव विद्यात।**

'छांदोग्य उपनिषद्' के अनुसार प्राण के निकल जाने के बाद भी जीव की मृत्यु नहीं होती -

**जीवाय तम वात किलेदम् म्रियते,**
**न जीवो म्रियते।**

वास्तव में जीवात्मा की शरीर रूप में अभिव्यक्ति प्राणों के ही द्वारा होती है। अत: प्राणों की साधना से आत्मा की सिद्धि हो जाती है। जीव यदि शरीर में रहना स्वीकार करता है, तो प्राणों के ही कारण।

वैदिक साहित्य का अनुशीलन करने से पता चलता है, कि ऋषियों का एक वंश था, जिसने प्राण सिद्धि की प्रणाली प्रवर्तित की थी। उक्त ऋषिगण सतत् ब्रह्माण्ड के प्राण मण्डल का अध्ययन किया करते थे। उक्त ऋषि वंश के आदि पुरुष थे - गृत्समद ऋषि।

'गृत्समद' शब्द में 'गृत्स' का अर्थ प्राण और 'मद' का अर्थ 'समान' होता है।

वैज्ञानिक दृष्टि से प्राणि जगत के लिए प्राण जीवन पोषक है और 'अपान' जीवन-नाशक। 'प्राणायाम' में जीवन पोषक प्राण को अधिकाधिक धारण किया जाता है, इस तरह जीवनी शक्ति शरीर में संचित होती जाती है।

आरण्यक ग्रंथों में उपनिषदों में आत्मा की भांति 'प्राण' का विशद् वर्णन प्राप्त होता है। प्राण महिमा का वर्णन करते हुए -'ऐतरेय आरण्यक' में कहा गया है -

**सोऽयमाकाश: प्राणेन बृहत्या विष्टव्य:।**
**तद्यथायमाकाश: प्राणेन बृहत्या विष्टव्य:।।**
**सर्व सर्वाणि भूतानि आपिर्पालिकाभ्य:।**
**प्राणेन बृहत्या विष्टव्यानीत्येवं विद्यात्।।**

प्राण इस विश्व का धारक है। प्राण की शक्ति से ही यह आकाश अपने स्थान पर स्थित है। बृहत्तम प्राणि से लेकर पिर्पालिका जैसे शुद्र प्राणी तक समस्त जीव समुदाय प्राण के द्वारा ही अस्तित्व ग्रहण करते हैं। 'कौषीतकि उपनिषद' में प्राण के आयुष्कारक होने की बात स्पष्ट कही गयी है-

यावद्ध्यस्मिन शरीरे प्राणेवसति तावदायुः।

जब तक शरीर में प्राण का अस्तित्व है, तभी तक आयु है। प्राण पिता है तथा अंतरिक्ष और वायु उसकी संतानें हैं। जिस प्रकार कृतज्ञ पुत्र अपने सत्कर्मों से पिता की सेवा किया करता है, उसी प्रकार अंतरिक्ष और वायु रूपी पुत्र भी प्राण की सेवा में लगे रहते हैं। अंतरिक्ष का अनुसरण करके ही 'प्राण' मात्र का संचरण होता है और अंतरिक्ष की सहायता से मनुष्य दूर स्थान पर कहे गए शब्दों का सुन लिया करता है। इस प्रकार अंतरिक्ष प्राण की परिचर्या करता है। वायु भी गंध लेकर प्राण को तृप्त करती है और इस प्रकार अपने पिता प्राण की सेवा करती है-

प्राणेन सृष्टा अंतरिक्षं च वायुश्च।
अंतरिक्षं वा अनुचरन्ति अंतरिक्षमनु श्रृण्वन्ति।
वायुरस्मै पुण्यं गंधमावहति एवमैतो प्राणं।
पितरं परिचरतोऽन्तरिक्षं च वायुश्च।।

आरण्यक ग्रंथों एवं उपनिषदों में प्राण की ध्यान विधि पर भी विशद् प्रकाश डाला गया है। प्राण ही अहोरात्र के रूप में व्याप्त है, दिन प्राण रूप है तथा रात्रि अपानरूप। प्रभात, 'प्राण' को समस्त इन्द्रियों में भली-भांति प्रसारित कर देता है, इसीलिए 'प्रतायिः' शब्द का प्रयोग किया जाता है और इसी कारण दिन का आरंभ, जिसमें प्राण का प्रसारण दृष्टिगोचर होता है, प्रातः कहलाता है। दिवसांत होने पर इन्द्रियों में संकोच हो जाता है। उस समय कहते हैं - 'समागात' इसी कारण उस काला को 'सायं' कहते हैं। विकास के कारण दिन प्राण रूप है और संकोच के कारण रात्रि अपान रूप है। प्राण का ध्यान इस प्रकार अहोरात्र के रूप में करना चाहिए।

प्राणों की संख्या और उनके स्थान इस प्रकार निश्चित किये गए हैं -

(1) प्राण - हृदय।
(2) अपान - गुदा।
(3) समान - नाभि मण्डल।
(4) उदान - कण्ठ प्रदेश।
(5) व्यान - सम्पूर्ण शरीर में।

मानव शरीर का प्राणों से घनिष्ठ संबंध होता है। शरीर रथ का सारथी मन और अश्व यदि बुद्धि है, तो प्राण उसके चक्र हैं, जिनके बिना शरीर रथ चल नहीं सकता। श्रीमद्भगवद्गीता में प्राणों का उल्लेख योग साधना रूपी यज्ञ की तरह किया गया है। इस यज्ञ को सम्पन्न करने वाले योगी के सम्पूर्ण पापों का नाश हो जाता है -

अपाने जुह्वति प्राणं प्राणोऽपानं तथापरे।
प्राणापानगती सरुध्वा प्राणायाम परायणाः।।
अपरे नियताहाराः प्राणान्प्राणेषु जुह्वति।
सर्वेऽप्येते यज्ञविदो यज्ञक्षपित कल्मषाः।।

कितने ही योगी अपान वायु में प्राण वायु का हवन करते हैं। अन्य योगी प्राणवायु में अपान वायु का हवन करते हैं। अन्य नियमित आहार-विहार वाले प्राणायाम परायण पुरुष प्राण और अपान की गति को अवरुद्ध कर प्राणों में ही हवन करते हैं। इस प्रकार के यज्ञों के ज्ञाता साधक पापों का नाश करने वाले हैं।

उल्लिखित पदों में 'जुह्वति' क्रिया के प्रयोग में प्राणायाम साधना को यज्ञ रूप दिया गया है। प्राणायाम साधन भी यज्ञ की भांति है, जिसके द्वारा ममता, आसक्ति और फलेच्छा को त्यागकर योगी परमात्मा को प्राप्त कर लेता है। ऐसा योगी कर्म बंधन से मुक्त हो जाता है। शास्त्रों में प्राणायाम की अनेक विधियां निर्दिष्ट की गई हैं। अपान का स्थान उपस्थ और प्राण का स्थान हृदय माना जाता है। बाहर की वायु का भीतर प्रवेश करना 'श्वास' कहलाता है, इसी को अपान की गति कहा जाता है। बाहर की वायु के भीतर प्रवेश करते समय उसकी गति शरीर में नीचे की ओर होती है। इसी प्रकार भीतर की वायु का बाहर निकलना 'प्रश्वास' कहलाता है। इसको प्राण की गति कहते हैं, जो ऊपर की ओर होती है। प्राणायाम रूप यज्ञ में 'अग्नि' स्थानीय अपान वायु है, 'हवि' स्थानीय प्राण वायु है, जिसे 'पूरक' प्राणायाम कहते हैं, यही अपान वायु में प्राण वायु का हवन करता है।

क्योंकि साधक जब पूरक प्राणायाम करता है तो बाहर की वायु को नासिका द्वारा शरीर में ले जाता है, तब बाहर की वायु हृदय में स्थित प्राण वायु को साथ लेकर नाभि से होती अपान में विलीन हो जाती है। इस साधन में बार-बार बाहर की वायु को भीतर ले जाकर रोका जाता है। इसलिए इस क्रिया को आभ्यांतर कुम्भक भी कहते हैं।

इसके विपरीत प्राण वायु में अपान वायु का भी हवन होता है। इस विधि में प्राणायाम रूपी यज्ञ में 'अग्नि' स्थानीय प्राण वायु और 'हवि' स्थानीय अपान वायु होती है, जिसे रेचक प्राणायाम कहते हैं - यही प्राण वायु का अपान वायु में हवन करना है। जब साधक रेचक प्राणायाम करता है, तो वह भीतर की वायु को नासिका द्वारा शरीर से बाहर निकाल कर रोकता है - उस समय पहले हृदय में स्थित प्राणवायु बाहर आकर स्थित हो जाती है और पीछे से अपानवायु आकर उसमें विलीन हो जाती है। इस साधन में बार-बार भीतर की वायु को बाहर निकाल कर रोका जाता है, इस कारण इसे बाह्य कुम्भक भी कहते हैं।

गीता में 'प्राण' का संबंध भोजन की पाचन क्रिया से भी स्थापित किया गया है। श्रीकृष्ण कहते हैं -

अहं वैश्वानरो भूत्वा प्राणिनां देहमाश्रितः।
प्राणापान समायुक्तः पचाम्यन्नं चतुर्विधम्।।

अर्थात - "मैं ही सब प्राणियों के शरीर में स्थित हुआ वैश्वानर अग्नि रूप होकर प्राण और अपान से संयुक्त होता हूँ और अन्न पचाता हूँ।"

जीवन विकास का यही क्रम है, जिसे प्राण यज्ञ के द्वारा यदि मनुष्य चाहे, तो सतत ऊर्ध्वमुखी बनाकर अमर हो सकता है।

(मंत्र तंत्र यंत्र विज्ञान से)

# शिष्य धर्म

त्वं विचिंतं भवतां वदैव देवाभवावोतु भवतं सदैव।
ज्ञानार्थ मूल मपरं महितां विहंसि शिष्यत्व एवं भवतां भगवद् नमामि।।

इस श्लोक में बताया गया है कि जीवन का श्रेष्ठ तत्व शिष्य होता है। सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड में यदि सबसे उच्च कोटि का कोई शब्द है तो वह शिष्य है। शिष्य का मतलब यह नहीं है कि वह गुरु से दीक्षा लिया हुआ व्यक्ति हो, शिष्य का मतलब है कि जो प्रत्येक क्षण नवीन गुणों का अनुभव करता हुआ अपने जीवन में उतारता हो वह शिष्य है बालक भी शिष्य है, जो मां के गुणों को अपने जीवन में उतारता है, देख करके अनुरूप बनता है।

गुरु ही शिष्य का निर्माण करते हैं और गुरु ही शिष्य की रक्षा करते हैं और गुरु ही शिष्यों के दोषों का संहार करते हैं। इसलिए शिष्य को चाहिए कि वह नि:स्वार्थ भाव से गुरु कार्य करता हुआ उनकी आज्ञा का पालन करें।

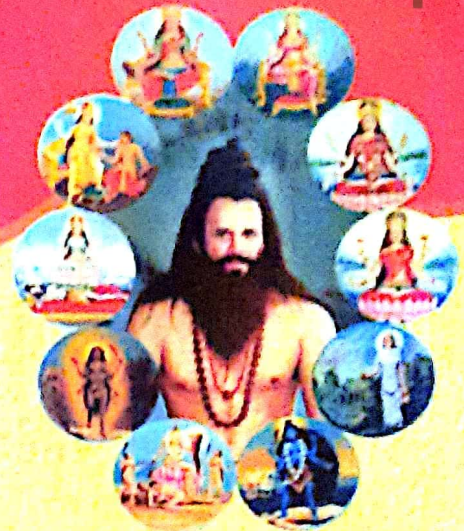
गुरु शिष्य को गुरुमुख से मंत्र देते हैं और यह मंत्र देने का कार्य दीक्षा कहलाता है। गुरु-शिष्य को उसके स्तर के अनुसार उसकी दीक्षा का क्रम निर्धारित करते हैं, बिना दीक्षा प्राप्त शिष्य अधूरा ही है, अर्थात् बिना नाविक के भटकती हुई खाली नाव के समान है, दीक्षा मंत्र देते ही गुरु शिष्य की जीवन रूपी नौका के नाविक का स्थान ग्रहण करता है और उसे अपनी शक्ति द्वारा किनारे तक पहुँचाते हैं, इसलिए क्रमानुसार गुरुदेव से दीक्षाएँ ग्रहण करनी चाहिए।

कुछ शिष्य गुरु कृपा को ऋण समझते हैं और धन आदि से चुकाने का प्रयास करते हैं, लेकिन याद रहे कि गुरु शिष्य का सम्बन्ध कोई व्यापार नहीं है, गुरुत्व तो शिष्य के शरीर में बहते हुए रक्त के समान है, जो कि जब तक शरीर के भीतर रक्त बहता रहेगा तब तक यह गुरु कृपा का ऋण रहेगा और शिष्य को यह जान लेना चाहिए कि जब तक उसके देह में प्राण है, तब तक गुरु उसे कोई भी आदेश दे सकते हैं और उसे इस आज्ञा का पालन करना ही चाहिए।

इसलिए कहा गया है कि–

नास्था धर्मो न वसुनिचये नैव कामोपभोगे वद्भाव्यं तद्भवतु भगवन्पूर्वकर्मानुरूपम्।
एतत्प्रार्थ्यं मम बहुमतं जन्मजन्मातरेऽपि त्वपादम्भोरुहयुगगता निश्चलाभक्तिरस्तु।।

हे भगवन! मैं धर्म, धन-संग्रह और काम भोग की आशा नहीं रखता, पूर्व कर्मानुसार जो कुछ होता हो सो हो जाय, पर मेरी बार-बार प्रार्थना है कि जन्म-जन्मान्तरों में भी आपके चरणारबिन्द युगल में मेरी निश्चल भक्ति बनी रहे।

# गुरु वाणी

- अणु से विराट बनाने की क्रिया केवल गुरु जानता है, मनुष्य से देवता बनाने की क्रिया केवल गुरु जानता है, मूलाधार से सहस्रार तक पहुँचाने की क्रिया केवल गुरु जानता है और इसी लिए जीवन का आधार केवल और केवल गुरु ही होता है।
- गुरु तो तुम्हें कहीं भी भगवा कपड़ों में मिल जाएंगे, मगर सद्गुरु न कोई भगवे कपड़े पहिनता है, न कोई चालाकी करता है, उसकी वाणी में ओज होता है, एक सत्यता होती है, एक दृढ़ता होती है, वह ठोकर भी मार सकता है और प्यार भी कर सकता है, वह तुम्हें चेतनायुक्त भी बना सकता है, यदि तुम तैयार हो तो।
- साधना पथ की ये पगडण्डियाँ चाहे ऊबड़-खाबड़ हों, चाहे कंटीली हों, चाहे इस रास्ते में टेढ़े-मेढ़े पत्थर बिखरे हों, परन्तु इसमें कोई दो राय नहीं है कि इन रास्तों का जो समापन है, वह अद्भुत है, पूर्ण आनन्दयुक्त है, पूर्णता देने वाला है और वहाँ पहुँच कर पूरी यात्रा की थकान अपने आप में समाप्त हो जाती है।
- मंत्रों के माध्यम से उस दैवी सहायता को प्राप्त करना, जिसके माध्यम से हम जीवन में पूर्णता प्राप्त कर सकें, उसको साधना कहते हैं। साधना के लिए यह आवश्यक है कि हम उन देवताओं से परिचित हों...और यह परिचय मात्र और केवल मात्र सद्गुरु ही करवा सकते हैं।
- उन रास्तों पर पैर लहुलुहान तो होते हैं, थकावट तो आती है, रास्ते की धूप को सहन करना पड़ता है, परन्तु अन्त में अलौकिक अनिवर्चनीय आनन्द की प्राप्ति होती है, जिसे समाधि सुख कहा गया है।
- गुरु तो बहुत दूर की देखता है, वह देखता है कि शिष्य को जीवन की पगडण्डी पर कहाँ खड़ा करना है, और जहाँ खड़ा करना है उसके लिए आज इसको कौन सी आज्ञा देनी है। इसलिए शिष्य को आज्ञा पालन में विलम्ब नहीं करना चाहिए।
- पूर्णता तो तब सम्भव होती है, जब शिष्य गुरु के चरणों में सिर रखकर आंसुओं से उनके चरणों को भिगो देता है, अपने को पूर्ण विसर्जित करे, उसका हृदय गद्गद् हो जाए, गला भर जाय, और रुंधे हुए गले से जो कुछ शब्द निकले, तो 'गुरुदेव' शब्द ही निकले।
- समर्पण हाथ जोड़ने से नहीं हो सकता, और न ही गुरु की आरती उतारने से हो सकता है। समर्पण का तात्पर्य है, कि गुरु जो आज्ञा दे, उसका बिना नानुच किए पालन किया जाए।
- शिष्य तो वह है, जिसकी हर समय मन में यही इच्छा हो, कि मैं गुरु के पास दौड़कर पहुँच जाऊं... हो सकता है कोई मजबूरी हो, नहीं जा सके, यह अलग चीज है, मगर मन में उत्कण्ठा हो, तीव्र इच्छा हो, छटपटाहट बनी रहे कि उसे हर हालत में गुरु के पास पहुँचना है।
- गुरु से प्राणगत सम्बन्ध होने चाहिए, देहगत नहीं। यदि यहाँ गुरु की तबियत ठीक नहीं है और आपका मन बड़ा बेचैन होता हो, बड़ी छटपटाहट महसूस होती हो, ऐसा लगे कि कुछ खाली-खाली सा है और मालूम नहीं होता हो कि यह वेदना क्यों है, यह छटपटाहट क्यों है, किस कारण से है... यही तो प्राणगत और आत्मा के सम्बन्ध होते हैं।

## ध्यान रहे इस बार चूक न जाएं
## जब परा-अपरा साधक के वश में हो सकती है

होली को सभी साधनात्मक ग्रन्थों में श्रेष्ठ माना गया है, यह पर्व वर्ष में एक बार आता है परंतु साधकों को इस पर्व की प्रतीक्षा पूरे वर्ष भर रहती है, मकरन्द संहिता में बताया गया है कि होली की रात्रि को साधना सम्पन्न करने पर निश्चय ही कार्य सिद्धि होती है, गौरक्ष संहिता में स्पष्ट रूप से उल्लेख है कि जो साधना में पूर्ण सफलता श्रेष्ठता और सिद्धि प्राप्त करना चाहता है, उसे होली जैसे महत्वपूर्ण पर्व को व्यर्थ ही नहीं गंवाना चाहिए क्योंकि यह पर्व तो पूरे वर्ष में एक बार ही आता है और इस अवसर पर साधना करने से अवश्य ही सिद्धि प्राप्त होती है, रुद्रयामल तंत्र में कहा गया है कि यदि होली की रात्रि को किसी भी प्रकार की तांत्रिक साधना सम्पन्न की जाए तो उसे अवश्य ही सिद्धि मिलती है, विरुपाक्ष संहिता में तो स्पष्ट रूप से बताया गया है कि संसार में कोई ऐसी साधना नहीं है जो होली की रात्रि को सिद्ध नहीं हो सकती।

उपरोक्त कथनों एवं उदाहरणों से यह तो भली भांति स्पष्ट है कि होली के पर्व का साधना के क्षेत्र में विशेष महत्व है और उच्चकोटि के योगी, यति, संन्यासी और साधक इस दिन की प्रतीक्षा करते रहते हैं, जिससे कि वे इस पर्व पर साधना सम्पन्न कर पूर्णता और सफलता प्राप्त कर सके, एक तरफ जहाँ यह पर्व तांत्रिकों के लिए वरदान तुल्य है वहीं साधकों के लिए भी यह दिन अत्यंत ही श्रेयस्कर एवं सिद्धिप्रद है, इस दिन साधना सम्पन्न करने पर सफलता मिलती ही है, और साधक अपना मनोवांछित सम्पन्न करने में सफलता प्राप्त कर लेता है।

### इस वर्ष होली का पर्व

इस वर्ष होली 20.3.2019 को सम्पन्न हो रही है, इस दिन बुधवार है, साधक इस रात्रि में किसी भी प्रकार की साधना सम्पन्न कर सकते है, यह पूरी रात्रि साधना के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है।

उच्चकोटि के ग्रंथों में यों तो होली की रात्रि को सम्पन्न किये जाने वाले कई मंत्र और साधनाएं बताई गई है, परंतु मैं विशेष नक्षत्रों में सम्पन्न होने के कारण जो साधनाएं महत्वपूर्ण एवं शीघ्र सिद्धिप्रद है, उनको ही स्पष्ट कर रहा हूँ।

## भूतकाल प्रत्यक्ष दर्शन सिद्धि

यह अपने आप में महत्वपूर्ण साधना है, एक ऐसी साधना है, जो अपने आपमें सर्वथा गोपनीय रही है, पहली बार इस पत्रिका के माध्यम से इस साधना को प्रकाशित किया जा रहा है, यह साधना केवल होली की रात्रि को ही सम्पन्न होती है, इसीलिए यह साधना ज्यादा प्रकाश में नहीं आ सकी।

इस साधना की यह विशेषता है कि होली की रात्रि को यह साधना सम्पन्न करने पर साधक की छठी इन्द्रिय जाग्रत होने लगती है और किसी भी व्यक्ति को देखते ही उसका पूरा-पूरा भूतकाल उसके सामने स्पष्ट हो जाता है, आप स्वयं कल्पना करिये कि यदि साधक को बिना प्रयास के ही किसी व्यक्ति का भूतकाल ज्ञान होने लग जाए तो उसकी समस्या स्वत: ही काफी हल हो जाती है, एक प्रकार से वह चमत्कारी व्यक्तित्व कहलाने लगता है, वह किसी व्यक्ति को देखते ही यह जान जाता है कि उस व्यक्ति का नाम क्या है, इसके घर व परिवार के बारे में एवं इसका भूतकाल कैसा बीता है और यह किस प्रकार के स्वभाव का व्यक्ति है।

मेरे कहने का तात्पर्य यह है कि जीवन के लगभग सभी क्षेत्रों में इस विद्या का और साधना का महत्व है, इसके द्वारा हम अपने जीवन को ज्यादा सुरक्षित बना सकते हैं और आने वाली विपत्तियों को टाल सकते हैं।

### साधना उपकरण

इस साधना में निम्न पाँच वस्तुओं की जरूरत होती है-

1. भूत यक्षिणी चेटक, 2. महामालिनी यंत्र, 3. भूतकाल दर्शन सिद्धि गुटिका, 4. सिद्धि निर्माल्य और 5. तांत्रोक्त नारियल।

इन पाँचों बहुमूल्य मंत्र सिद्धि उपकरणों से संबंधित पैकेट को 'भूतकाल दर्शन सिद्धि पैकेट' कहा गया है।

### साधना कैसे करें

होली की रात्रि को स्नान कर पीली धोती पहिन लें, सधिकाएं पीली कंचुकी और पीली साड़ी धारण कर लें, अपने सामने किसी पात्र में उपरोक्त पैकेट की पाँचों चीजें रख दें और जल से स्नान करा कर उस पर कुंकुम अक्षत चढ़ा दें और पुष्प समर्पित कर दें फिर तेल का दीपक लगा लें।

स्वयं पीले आसन पर पूर्व की ओर मुँह कर बैठ जाए और हकीक माला या मूँगा माला से निम्न मंत्र की 51 माला मंत्र जप करें।

**मंत्र**

**।। ॐ ह्रीं ह्रीं क्रीं क्रीं ह्लीं ह्लीं फट्।।**

जब मंत्र जप हो जाए तो उपरोक्त सारी सामग्री किसी स्थान पर रख दें और महामालिनी यंत्र को लाल धागे में पिरो कर अपनी दाहिनी भुजा पर बाँध लें तो यह सिद्धि प्राप्त हो जाती है।

इसके बाद साधक जब भी किसी पुरुष या स्त्री को देखता है तो उसके दिमाग में तुरंत विद्युत प्रवाह सा होता है और सामने वाले पुरुष या स्त्री का पूरा भूतकाल स्पष्ट हो जाता है या जब अपने मन में किसी से भी संबंधित प्रश्न जानना चाहता है, तो वह प्रश्न स्पष्ट हो जाता है, उसका उत्तर मिल जाता है।

साधना सामग्री : 660/-

## होली की साबर साधनाएं

यों तो होली की रात्रि को मंत्रात्मक एवं तंत्रात्मक साधनाएं सम्पन्न की जाती है, परंतु जितना मंत्र और तंत्र का प्रभाव है, उतना ही प्रभाव साबर मंत्रों का भी है, साधक चाहे तो साबर मंत्रों का उपयोग कर साधनाओं में सिद्धि सफलता प्राप्त कर सकता है।

साबर साधनाओं का तात्पर्य उन मंत्रों से है, जो मंत्र संस्कृत में नहीं लिखे गये हैं, अपितु सरल भाषा में स्पष्ट हुए हैं, गुरु गोरखनाथ और उसके बाद के आचार्यों ने जनहित में साबर साधनाओं का प्रचलन किया, उन्होंने स्वयं इन साधनाओं को सिद्ध किया और यह अनुभव किया कि साबर साधनाओं के माध्यम से जीवन में उसी प्रकार से सफलताएं पाई जा सकती है, जिस प्रकार तंत्र साधना के द्वारा।

यद्यपि ये मंत्र दिखने में अत्यंत सरल व सामान्य भाषा में लिखे हुए प्रतीत होते हैं, एक बारगी तो विश्वास नहीं होता कि इन मंत्रों में इतनी क्षमता है भी कि यह सिद्धि प्रदान कर सकें, परंतु पिछले तीन हजार वर्षों का इतिहास इस बात का साक्षी है कि अधिकतर योगियों ने साबर साधनाओं को अपनाया और इन साधनाओं के द्वारा उन्होंने विशेष सफलताएं प्राप्त कीं, अधिकतर इनमें ऐसी साधनाएं है जो कम पढ़ा लिखा साधक स्वयं सम्पन्न कर सकता है और सफलता प्राप्त कर सकता है, इन साधनाओं के लिए किसी विशेष प्रकार के विधि-विधान, पूजन-अर्चन, माला या विशेष मंत्र जप का प्रयोग नहीं है, अपितु कुछ क्रियात्मक पक्ष है, कुछ

प्रयोग है और थोड़ा सा मंत्र जप है, इस प्रकार प्रयोग और मंत्र जप करने पर तुरंत सफलता प्राप्त हो जाती है।

आगे दो विशेष साधनाएं दी जा रही हैं और ये दोनों साधनाएं पूर्णतः आजमाई हुई सिद्ध साधनाएं हैं, शिव का ध्यान कर इन साबर साधनाओं को करने से सफलता अवश्य ही प्राप्त होती है।

## 1. व्यापार वृद्धि (कार्य सिद्धि) प्रयोग

यदि आपका व्यापार (कार्य) ठीक ढंग से नहीं चल रहा हो और उसमें बाधाएं आ रही हों या आपके व्यापार (कार्य) को किसी ने बाँध दिया हो, अथवा दुकान पर ग्राहक नहीं आ रहे हों और आपकी आमदनी बहुत कम हो गई हो, तो होली की रात्रि को यह प्रयोग किया जा सकता है।

अपने सामने एक हाथ लम्बा सूती लाल कपड़ा बिछा दें और इस पर काले तिल की ढेरी बना दें और उस पर एक दीया लगा दें, इस दीये में किसी भी प्रकार का तेल भरा जा सकता है, फिर इस दीपक के सामने सात लौंग, सात इलायची तथा सात लाल मिर्चें रख दें, और दीपक के तेल में एक तांत्रोक्त नारियल डाल दें, जो कि तेल में डूबा रहे।

इसके बाद साधक इस दीपक के सामने हाथ जोड़ कर प्रार्थना करें, कि यदि किसी ने मेरा व्यापार (कार्य) बाँध दिया हो, या व्यापार (कार्य) में कोई बाधा हो, तो वह दूर हो जाए और वापिस व्यापार (कार्य) दिन दूना रात चौगुना फैलने लग जाए।

इसके बाद साधक वहीं पर बैठे-बैठे नीचे लिखे मंत्र का जप करें।

### मंत्र

**।। ॐ हनुमन्त वीर, रखो हद धीर,**
**करो यह काम, वैपार बढ़े, तंतर दूर हो,**
**टूणा टूटे, ग्राहक बढ़े, कारज सिद्ध होय,**
**न होय तो अंजनी की दुहाई ।।**

जब एक घण्टे तक मंत्र जप हो जाए, तब दीया बुझा दें और दीपक, तांत्रोक्त नारियल, तेल तथा अन्य वस्तुओं के साथ ही वह पोटली बाँध दें और उस पोटली को सड़क के चौराहे पर रख दें जहाँ पर दो सड़के आ कर मिलती हों।

यह पोटली रखने के बाद वापिस अपने घर पर लौट आवे, और हाथ-पैर धो लें, ऐसा करने पर व्यापार (कार्य)

से संबंधित बाधाएं अथवा दोष दूर **हो जाता है, और** दिन से ही उसे व्यापार (कार्य) में **उन्नति अनुभव होने लग**ती है, वह अपने आपमें श्रेष्ठ और सफल प्रयोग है।

साधना सामग्री : 150/-

## 2. वशीकरण प्रयोग

होली की रात्रि को वशीकरण या सम्मोहन प्रयोग भी किया जा सकता है, यदि आप किसी को चाहते हैं और उससे भेंट नहीं हो पाती या वह आपका कहना नहीं मानता, फिर भले ही वह पुरुष या स्त्री हो, इस प्रयोग को होली की रात्रि को सम्पन्न करने पर निश्चय ही सामने वाला अपने अनुकूल हो जाता है और उसके मन में तीव्र जिज्ञासा तथा छटपटाहट बनने लगती है, और वह मिलने की कोशिश करता है और इस प्रकार से हमारा मनोवांछित कार्य सिद्ध हो जाता है।

होली की रात्रि को ऐसा प्रयोग करने वाला व्यक्ति एक मिट्टी की हंडिया या कुल्हड़ मंगावे और उसके अंदर वशीकरण यंत्र रख दे, इसके साथ ही साथ उस पात्र में एक साबुत हल्दी का टुकड़ा तथा सात काली मिर्च रख दें और फिर उस बर्तन पर लाल कपड़ा बाँध दें और सामने रख कर नीचे लिखे मंत्र का एक घण्टे तक मंत्र जप सम्पन्न करें।

### मंत्र

**ॐ वीर वैताल (अमुक) को मन फेर,**
**मेरे वश में कर, चरणों में पड़े, कहियो करे, सौ**
**ताले तोड़ हाजर होय, कहूँ सो होय, ठः ठः फट्।।**

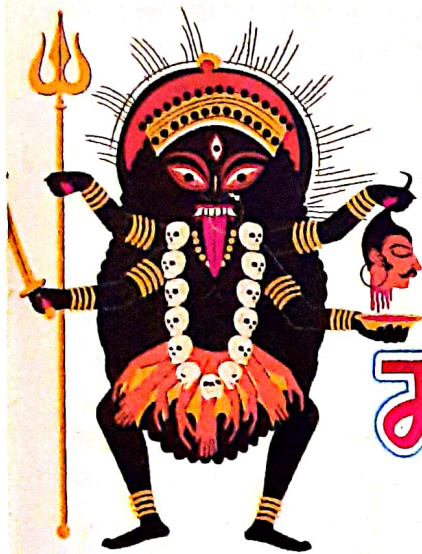
जब एक घण्टा मंत्र जप हो जाए, तब उस पात्र को स्वयं उठा कर या अपने किसी घर के सदस्य या नौकर से वह पात्र कहीं दूर या घर के बाहर जमीन में गाड़ दे, और वापिस आ कर हाथ पैर धो लें।

ऐसा करने पर वशीकरण प्रयोग सिद्ध हो जाता है, और उसी समय से सामने वाले के मन में ऐसी भावना बलवती होने लगती है कि हर हालत में मुझे मिलना ही है, उसके मन में छटपटाहट बढ़ती ही जाती है और यदि उसके मन में क्रोध या अन्य किसी प्रकार का विचार होता है तो वह दूर हो जाता है और वापिस संबंध सामान्य तथा अनुकूल हो जाते हैं।

साधना के ये प्रयोग शांत प्रयोग हैं, होली अपने आपमें सिद्ध मुहूर्त है और साधक को उचित समय पर इन साधनाओं को अवश्य ही सम्पन्न करना चाहिए।

साधना सामग्री : 240/-

साधना जगत के किसी भी रहस्य की चर्चा केवल व केवल रश्मियों के आधार पर की व समझी जा सकती है। रश्मियों का संघटन विघटन ही साधना में सफलता-असफलता बन कर हमारे समक्ष आता है और साधक किसी भी स्तर पर खड़ा हो, यह घटना अवश्यंभावी होती है। यह बात अलग है कि साधक, साधना के किस चरण अथवा दृष्टि के विकास की किस अवस्था में इसका साक्षात कर पाता है। इसका यदि सरल सा एक भौतिक उदाहरण देना हो, तो सूर्य ग्रह से दिया जा सकता है। सूर्य हमारे समक्ष इस धरा पर नहीं उतर आता, किंतु उसकी रश्मियों के माध्यम से हम उसका नित्य ही साक्षात करते रहते हैं, उसे अपनी देह पर अनुभव करते रहते हैं। साधक भी साधना के विकसित चरणों में किसी भी देवी अथवा देवता का ऐसा अनुभव अपनी अंतर्देह पर करने में सक्षम हो जाता है। इसी अनुभव से चित्त में जो धारणा बनती है वही साधना के क्षेत्र में बिम्ब कही जाती है, जो वास्तविक होती भी है और नहीं भी। वास्तविक इस कारण होती है क्योंकि हमने साधना के माध्यम से ऐसा कुछ अनुभूत किया होता है और वास्तविक इस कारण नहीं भी हो सकती है, क्योंकि समुचित रूप से विश्लेषण करने की क्षमता तब तक पता नहीं विकसित हुई हो अथवा नहीं। साधना, थ्योरी ऑफ रेजेज (रश्मि विज्ञान) नहीं है, किन्तु इसी आधार पर किसी सीमा तक अंतश्चेतना को विकसित कर धारणा व विवेचनाएं की जा सकती है और यही कार्य तो विज्ञान भी कर रहा है। ध्वनि का कोई स्वरूप नहीं होता, किन्तु विज्ञान एक तरंग के रूप में उसकी सफलतापूर्वक व्याख्या करता है।

यही व्याख्या किसी भी मुहूर्त के विषय में की जा सकती है। चैतन्यता के कुछ विशेष क्षण होते हैं, देवताओं की प्रसन्नता व वर प्रदान के कुछ दुर्लभ क्षण होते हैं, प्रकृति जब स्वयं अणु-अणु में अपनी उदारता लुटाने को तत्पर हो जाती है, किसी विशेष कार्य को सम्पन्न कर लेने का मूक संकेत देने लग जाती है, वही मुहूर्त होता है। साइंस के आधार पर इसकी व्याख्या नहीं की जा सकती और साइंस तो स्वयं आज कई क्षेत्रों में अनुत्तरित रह गई है। मानव मस्तिष्क में कितने तन्तु होते हैं अथवा मानव मस्तिष्क कैसे कार्य करता है, जैसे अनेक प्रश्न आज भी उसके लिए पहेली ही है। यह ठीक है कि विज्ञान ने क्लोन (प्रतिरूप) बनाने में सफलता प्राप्त कर ली है किन्तु यदि वह सृजन की क्षमता से युक्त हो गई है, तो क्यों नहीं आज तक कैंसर जैसे प्राचीन रोग का पूर्णतः से समाधान मिला? यह विज्ञान की आलोचना नहीं है, बस यह कहने का प्रयास है कि उसकी भी एक सीमा है। हो सकता है कि भविष्य में कैंसर का पूर्ण रूप से कोई प्रभावी उपाय या समाधान मिल जाए... और फिर क्या यह संभव नहीं है, कि कभी साइंस या विज्ञान भी, भारतीय ज्ञान के इन विज्ञान पक्षों का कोई रहस्य विवेचित कर दे? हो सकता है तब कोई शोध 'द थॉरो इम्पैक्ट ऑफ नेचर ऑन द इनर कॉन्शस ऑफ ग्रेट इंडियन ऋषीज' जैसे भारी भरकम नाम से सामने आए और शायद तब भारतवासियों को भी गर्व हो सके, कि जो आज हजारों वर्ष पूर्व उन ऋषियों ने कहा, जिनका हम यदा-कदा बस विवाह, मुंडन पर स्मरण कर लेते हैं, वे भी कितने साइंटिफिक माइंड के थे। भाषा का भी प्रभाव होता है। विशेष कर उस देश में जो देश सौ वर्षों तक गुलाम रहा हो - वहाँ तो होगा ही। भाषा का भी एक कुचक्र होता है

और ऐसे कुचक्रों को तो केवल युग पुरुष ही तोड़ पाते हैं 'गुरु गोरखनाथ' या 'भगवान बुद्ध' की तरह।

मुहूर्त की आज के समय में समुचित अथवा 'साइंटिफिक' व्याख्या संभाव्य हो अथवा न हो, किन्तु एक बात तो स्पष्ट है ही, कि काल के जो क्षण व्यतीत हो जाते हैं, वे फिर लौट कर नहीं आते और यही किसी मुहूर्त का उपयोग करने का तात्पर्य भी होता है। साधक को किसी साइंटिफिक व्याख्या की आवश्यकता नहीं होती, क्योंकि वह स्वयं अंतश्चेतना से मुहूर्त के प्रभाव का साक्षी अंतर्मन से बन जाता है। स्वयं अनुभव करने लग जाता है, कि काल के कुछ ऐसे क्षण होते हैं जब उसे साधना में सफलता अल्प प्रयासों से मिल जाती है। पाश्चात्य सभ्यता में जिसे 'मूड' कहते हैं या भारतीय सभ्यता में जिसे चैतन्य क्षण कहते हैं, वे सभी क्षण वास्तव में मुहूर्त के ही होते हैं। वस्तुतः अंग्रेजी के शब्द 'मोड' (ढंग, प्रकार) का ही परिवर्तित रूप 'मूड' कहलाता है, जो अपनी अंतर्भावना में मुहूर्त के ही समीपस्थ सिद्ध होता है।

इसके उपरांत साधक को भी मुहूर्त के विषय में प्रायः एक प्रकार की अस्पष्टता ही होती है। काल का जो क्षण निकल गया, वह कैसे निकल गया... होली तो इस वर्ष ही नहीं हर वर्ष पड़ती है - जैसी अनेक बातें प्रत्येक साधक के मन में उमड़ती घुमड़ती रहती हैं, भले ही वह मर्यादावश कहे या न कहे। किंतु साधक को यह ध्यान रखना चाहिए, कि यद्यपि यह सत्य है कि होली अथवा कोई भी पर्व प्रत्येक वर्ष घटित होता है, किंतु प्रत्येक वर्ष नक्षत्र, योग एवं चन्द्रमा की स्थिति के कारण मुहूर्तों में भी आंतरिक विशेषता प्रवर्धित अथवा न्यून होती रहती है।

होली की रात्रि की भी अपनी एक पृथक चैतन्यता होती है, जो दीपावली में नहीं हो सकती और दीपावली की चैतन्यता होली में नहीं हो सकती। होली का पर्व या होलिका दहन की रात्रि वास्तव में उतना ही अधिक तीव्र प्रभाव रखती है जितना अधिक प्रभाव सूर्य ग्रहण के क्षण रखते हैं। यह व्याख्या से अधिक अनुभव का विषय है। जिस प्रकार सूर्य ग्रहण के क्षण अपने आपमें तांत्रोक्त साधनाओं के विलक्षण क्षण होते हैं, ठीक उसी प्रकार होली की रात्रि भी तांत्रिक साधकों के मध्य केवल व केवल प्रबल महाविद्या प्रयोगों के लिए ही आरक्षित सी रहती है। प्रत्येक उच्चकोटि का तांत्रिक पूरे वर्ष भर प्रतीक्षा करता रहता है कि कब होली का पर्व आए और वह अपनी साधना को पूर्णता दे सके। शेष वर्ष तो वह एक प्रकार से इसकी पृष्ठभूमि ही बनाता रहता है। यह उचित भी है, क्योंकि सूर्य ग्रहण की ही भांति होलिका दहन की रात्रि में सम्पन्न की जाने वाली प्रत्येक माला अपने आपमें सौ मालाओं का प्रभाव रखती है। साधक स्वयं अनुमान कर सकते हैं कि जिन उच्चकोटि की साधनाओं में, जहाँ पाँच लाख अथवा दस लाख मंत्र जप, पांच हजार अथवा दस हजार माला मंत्र जप से सम्पूर्ण करने पड़ते हैं, वहीं होली की रात्रि में इन्हें मात्र इक्यावन अथवा एक सौ एक माला मंत्र जप से सम्पूर्ण किया जा सकता है। मुहूर्तों का यही तो वैशिष्ट्य होता है, कि ऐसे अवसर पर कम परिश्रम से जीवन में बहुत कुछ अर्जित किया जा सकता है।

होलिका दहन की रात्रि में साधक अपनी रुचि व क्षमता के अनुकूल कोई भी तांत्रिक साधना सम्पन्न कर सकता है, किन्तु जहाँ जीवन में कुछ विशिष्ट करने की कामना हो और इससे भी अधिक जीवन में एक ऐसा आधार बनाने की भावना हो, जिस आधार पर खड़े होकर जीवन में पौरुष, प्रखरता व तेज का समावेश हो सके, वहाँ किसी एक महाविद्या साधना का आश्रय लेना पड़ जाता है। महाकाली महाविद्या उनमें से न केवल सर्वश्रेष्ठ वरन् सर्वप्रथम भी है। शक्ति साधनाओं में भी प्रवेश का एक क्रम होता है। जिस प्रकार कोई बालक सीधे ही दसवीं कक्षा में प्रवेश नहीं ले सकता, ठीक उसी प्रकार शक्ति साधनाओं में प्रवेश के आतुर साधक को भी सर्वप्रथम महाकाली महाविद्या की साधना सम्पन्न करनी पड़ती है। दूसरी ओर यह साधना के उच्चतर आयामों में प्रविष्ट हो गए साधकों की भी 'इष्ट साधना' होती है, क्योंकि साधना केवल गणित नहीं होती।

यह सत्य है कि साधनाओं का एक क्रम होता है, किन्तु क्या साधना करना उसी प्रकार है, जिस प्रकार हम दैनिक जीवन में स्वार्थवश संबंध बनाते और तोड़ते रहते हैं? यदि एक आतंरिकता ही नहीं विकसित की, तो साधना के क्षेत्र में प्रविष्ट होने का अर्थ ही क्या? इसी आंतरिकता के वशीभूत होकर अनेक साधकों के जीवन की यह (महाकाली) न केवल आधारभूत साधना वरन सर्वस्व हो गई। श्री रामकृष्ण परमहंस ने अपने जीवन में महाकाली साधना के अतिरिक्त अन्य किसी साधना को प्रश्रय ही नहीं दिया और केवल इसी आधार पर सर्वथा निरक्षर होते हुए भी उन्होंने स्वामी विवेकानन्द जैसे प्रखर व्यक्तित्व को शिष्य रूप में प्रस्तुत करने में सफलता भी पाई।

केवल महाकाली ही नहीं अपितु प्रत्येक महाविद्या अपने आपमें सम्पूर्ण है, लेकिन किसी एक विशेष गुण का प्रतिनिधित्व करती हुई और प्रारंभिक साधक को उस महाविद्या विशेष के प्राथमिक (अर्थात् विशेष) गुण की साधना करना ही उचित रहता है। कोई भी महाविद्या जीवन की आधारभूत साधना तो विकास के किसी क्रम में जाकर बन पाती है। यह एक साधकोचित मर्यादा भी है और साधना जगत की वास्तविकता भी।

जिस प्रकार महाकाली शक्ति की प्रथम साधना है, ठीक उसी प्रकार पौरुष, प्रखरता और तेज भी जीवन की प्राथमिक आवश्यकताएं हैं। जीवन के क्षेत्र में भी और साधना के क्षेत्र में भी। पौरुषता के अभाव में कुछ भी सुव्यवस्थित नहीं हो सकता और पौरुषता से तात्पर्य मर्दानगी से नहीं वरन जीवन की उस दृढ़ता से है, जो प्रत्येक स्त्री या पुरुष में होनी ही चाहिए। जीवन घिसट-घिसट कर चलने के लिए प्रभु ने हमको नहीं दिया है। जीवन इतना सस्ता नहीं हो सकता है, कि उसे विविध शत्रुओं से संघर्ष करने में व्यतीत कर दिया जाए। केवल बाह्य शत्रु अथवा किसी स्त्री-पुरुष के रूप में विद्यमान शत्रु ही नहीं, शत्रु तो आंतरिक भी होते हैं।

**पौरुष, प्रखरता और तेज**

**भी जीवन की प्राथमिक आवश्यकताएं हैं।**

**इस साधना से किसी बाह्य शत्रु से चुनौती ले सकते हैं।**

# होली पर्व की चैतन्यता ही विलक्षण होती है

## महाकाली महाविद्या साधनाओं का प्रवेश द्वार है, होली का पर्व इस प्रवेश कर उच्चता प्राप्त करने का उत्तम अवसर है

आंतरिक शत्रुओं से लड़कर ही फिर हम किसी बाह्य शत्रु से चुनौती ले सकते हैं। यदि आंतरिक बल नहीं है, तो न किसी शत्रु से शारीरिक अथवा मानसिक युद्ध ठाना जा सकता है और न उसमें सफलता पाई जा सकती है। व्यापार करते हैं तो किसी प्रतिद्वंद्वी द्वारा प्रताड़ित किया जाना, नौकरी करते हैं तो अधिकारी द्वारा अपमानित किया जाना, समय से पदोन्नति न मिलना, घर में कलह होते ही रहना इत्यादि सब शत्रु ही हैं। इन सभी 'शत्रुओं से पृथक-पृथक लड़ने में व्यक्ति की जीवनी शक्ति इस प्रकार चूक जाती है, कि फिर न तो उसके पास साधना करने की शक्ति शेष रह जाती है और कभी-कभी तो साधना के प्रति विश्वास भी डगमगा जाता है।

ऐसी स्थिति में बुद्धिमत्ता इसी में है कि वह उपाय सोचा जाए और सोच कर प्रयोग में लाया जाए जो सभी 'शत्रुओं' का एक बार में ही संहार कर दें। महाकाली साधना इसी का एक प्रयास है। शत्रु संहार की दो मुख्य महाविद्या साधनाएं हैं प्रथम 'महाकाली' और द्वितीय 'बगलामुखी', किन्तु दोनों में एक सूक्ष्म भेद है। बगलामुखी साधना जहाँ किसी प्रत्यक्ष शत्रु के विरुद्ध प्रभावशाली होती है, वही महाकाली प्रत्यक्ष शत्रु के साथ-साथ जीवन के अन्यान्य पक्षों में छिपे शत्रुओं के प्रति भी सक्रिय होती है। इसके अतिरिक्त बगलामुखी महाविद्या की साधना विधि अत्यंत दुष्कर है। बगलामुखी महाविद्या को सिद्ध करने के लिए आवश्यक है, कि साधक कठोर ब्रह्मचर्य व अन्य नियम-संयमों का पालन करने के साथ-साथ निरंतर गुरु-साहचर्य में रहे। जो श्रेष्ठ साधक होते हैं, वे ऐसा करते भी हैं, किन्तु जहाँ केवल जीवन को संवारते हुए एक निश्चित क्रम व शालीनता के साथ शक्ति साधना के क्षेत्र में प्रविष्ट होने की बात आती है, फिर वहाँ महाकाली का महत्व सर्वोपरि स्वयं सिद्ध है। साथ ही इस बात की तो चर्चा पहले भी की है कि महाकाली महाविद्या ही, महाविद्या साधनाओं का प्रवेश द्वार है। बगलामुखी तक पहुँचना है तब भी महाकाली साधना तो सम्पन्न करनी ही पड़ेगी।

इस वर्ष होली का मुहूर्त इस साधना के लिए सर्वाधिक उपयुक्त अवसर है। यों तो साधक इस साधना को जीवन में विशेष संकट आने पर अथवा मन में साधना के प्रति एक ललक उमड़ने पर किसी भी माह के कृष्ण पक्ष की अष्टमी को सम्पन्न कर सकता है, किन्तु होली पर्व की तो चैतन्यता ही विलक्षण होती है, फिर इस वर्ष की होली का पर्व तो विशेष योगों से गठित हुआ है। और ऐसे दुर्लभ संयोग का उपयोग केवल व केवल अपने जीवन के दुख-दैन्य को समाप्त करने में किया जाना चाहिए। प्राचीनकाल में महर्षि गण मुहूर्तों से संबंधित साधना विधि का ज्ञान केवल मौखिक रूप से अपने उन शिष्यों को ही प्रदान करते थे, जो उनके समीप रहते थे, किन्तु वर्तमान युग की आवश्यकताओं को देखते हुए यह उचित होगा, कि ऐसे ज्ञान को सार्वजनिक किया जाए। इस महाकाली साधना के प्रकाशन का यही मंतव्य है।

यों तो हालिका दहन 20.03.2019 की सम्पूर्ण रात्रि (अर्थात् सायंकाल छह बजे से प्रात: छह बजे तक) साधनामय होती है, फिर भी यदि इस रात्रि में रात्रि दस बजे से दो बजे के मध्य का ही काल प्रयोग में लाया जाए तो अधिक अनुकूल रहता है। बाह्य वातावरण शांत होने से साधक चैतन्यता को पूरी तरह से आत्मसात करने में सफल हो पाता है। महाकाली को महाविद्या के रूप में सिद्ध करने अथवा जीवन की विविध समस्याओं को सुलझाने के आतुर शिष्यों को चाहिए, कि वे उपर्युक्त काल में लाल वस्त्र धारण कर लाल रंग के ही आसन पर दक्षिण की ओर मुख करके बैठे और अपने सामने लकड़ी के किसी बाजोट पर लाल वस्त्र बिछाकर, उस पर ताम्रपत्र पर अंकित 'महाकाली यंत्र' स्थापित करें। अपने दाहिने हाथ की ओर (यंत्र के समीप) 'भैरव गुटिका' मध्य में 'तेजस गुटिका' तथा बायी ओर 'क्लीं गुटिका' का स्थापन कर, सभी का पूजन जल, कुंकुम, अक्षत, पुष्प व धूप से करें, जिससे जीवन में व शरीर में बल, ओज व पौरुष का समन्वय हो सके। इसके पश्चात् तेल का एक दीपक प्रज्वलित कर दें, जो सम्पूर्ण साधनाकाल में अखण्ड रूप से जलता रहे। अब महाकाली यंत्र का भी संक्षिप्त पूजन करें और यंत्र पर दस कुंकुम की बिंदिया 'क्लीं' मंत्र के साथ लगाएं तथा निम्न प्रकार से 'ध्यान' उच्चरित करें -

खड्गं चक्रगदेषुचापपरिधान्हूलं भुशुण्डीं शिर:<br>
शंखं सदंधतीं करैस्त्रिनयनां सर्वांगभूषावृताम्।<br>
नीलाश्मद्युतिमास्यपाद दशकां सेवे महाकालिकां<br>
यामस्तौत्स्वपिते हरौ कमलजो हन्तुं मधुं कैटभम्॥

ध्यान उच्चरित कर भगवती महाकाली से अपने जीवन के सभी दुख-दैन्य समाप्त करने की याचना कर, उन्हें पूर्ण रूप से अपने प्राणों में समाहित करने की भावना के साथ 'महाविद्या माला' से निम्न मंत्र की इक्कीस माला मंत्र जप निष्कम्प भाव से करें -

**मंत्र**

**॥ ॐ क्रीं क्लीं महाकालि हुं हुं फट् ॥**

**OM KREEM KLEEM MAHAAKAALI HUM HUM PHAT**

मंत्र जप काल में हुई किसी भी अनुभूति से न तो विचलित हों, न उन्हें सार्वजनिक करें। साधना के दूसरे या तीसरे दिन सभी सामग्रियां लाल वस्त्र में लपेट कर किसी नदी, मंदिर अथवा स्वच्छ जलाशय में विसर्जित कर दें।

भगवती महाकाली की यह दुर्लभ साधना वास्तव में महाकली को प्राणों में समाहित करने की ही साधना है। यह सत्य है कि प्रत्येक दैवी शक्ति बाह्य रूप से भी साधक का हित साधन करने में, साधना के उपरांत तत्पर रहती है, किन्तु उसी शक्ति को अपने शरीर में समाहित करना न केवल साधक के लिए अधिक हितकारी होता है वरन् उस दैवीय शक्ति के लिए भी आह्लादकारी होता है। यही इस साधना की मूल भावना है। यही किसी भी साधना की मूल भावना होती है।

न्यौछावर - 600/-

## शिवरात्रि से नवरात्रि तक कभी भी सम्पन्न करें

# लघु प्रयोग

## 1. शत्रु मर्दन प्रयोग

यदि आप शत्रु बाधा से पीड़ित हैं और कोई उपाय नहीं सूझ रहा है तो आप शीघ्र शांति हेतु एक भैरव गुटिका किसी काले वस्त्र पर काले चावल की ढेरी पर स्थापित करें और साथ ही तेल का दीपक लगा लें और सिर्फ 3 दिन तक निम्न मंत्र का रात्रि 9 से 9.30 तक जप करें और फिर गुटिका को किसी शिव मंदिर में चढ़ा दें। शीघ्र ही शत्रु शांत हो जायेंगे।

मंत्र

**।। ॐ क्लीं क्रीं ह्लीं शत्रुविमर्दनाय फट् ।।**

साधना सामग्री - 150/-

## 2. सौभाग्य जागरण प्रयोग

आप कई कार्य प्रारंभ करते हैं कुछ समय बाद कार्य में रुकावट आती है या कार्यबंद हो जाता है। मेहनत के बाद भी आपको पूर्ण फल प्राप्त नहीं हो पाता अर्थात् कहीं न कहीं भाग्य दोष है तो आप इस विशेष काल में निम्न प्रयोग सम्पन्न करें।

किसी ताम्र पात्र में एक हल्ट हकीक स्थापित करें और उसके समक्ष तीन दिनों तक रात्रि 9 से 9.30 के बीच नित्य निम्न मंत्र का जप करें -

मंत्र

**।। ॐ श्रीं सौभाग्यं देहि ह्रीं ॐ नमः ।।**

तीन दिनों तक मंत्र जप के उपरांत तीसरे दिन हकीक को अपने सिर पर से तीन बार घूमाकर घर के बाहर दक्षिण दिशा की ओर फेंक दें।

साधना सामग्री - 150/-

# आयुर्वेद सुधा

## तिल

**नाम :** संस्कृत – तिल, होमधान्य, पापघ्न, पितृतर्पण, तेल फल, पितृधान्य। हिन्दी – तिल, काला तिल, सफेद तिल। बंगला – तिलगाछ, भादुतिल, काला तिल। गुजराती – तल। मराठी – तिळी। तेलुगु – नुबुलु, नुऊ। तमिल – इलु, एलु।

**वर्णन :** तिल की खेती भारतवर्ष में सब दूर होती है। इसका तेल खाने के काम में सारे भारतवर्ष में लिया जाता है। औषधि के प्रयोग में काला तिल काम में आता है।

**रासायनिक विश्लेषण :** तिल के अन्दर लोहा, कैल्शियम और फास्फोरस की मात्रा काफी पाई जाती है। लगभग 100 ग्राम छटाँक तिल में 10.5 मिलिग्राम लोहा, 1.45 ग्राम कैल्शियम और 57 ग्राम फास्फोरस पाया जाता है। मनुष्य शरीर के लिए जितने कैल्शियम की आवशकता है उतना कैल्शियम 1.11 छटांक तिल में प्रतिदिन मिल सकता है। उसके साथ ही उससे लोहा और फास्फोरस की मात्रा भी प्राप्त हो जाती है। अगर तिल को गुड़ में मिलाकर उनके लड्डू बनाकर खाये जाए तो और भी अधिक लाभदायक होता है क्योंकि पौने दो छटाँक गुड़ में 11.4 मिलीग्राम लोहा और .04 ग्राम फास्फोरस अलग मिल जाता है। इसलिए मनुष्य शरीर के दैनिक भोजन में तिल का होना बहुत जरूरी है।

**प्रकृति :** गर्म।

तिल सर्दी के मौसम का शक्तिप्रद खाद्य है। काले तिल उत्तम होते हैं। तिल बालों के लिए हितकारी, चर्म को साफ करने वाले, दूध बढ़ाने वाले, मस्तिष्क शक्तिवर्धक हैं।

**गुण, दोष और प्रभाव :** आयुर्वेदिक मतसे तिल चरपरे, कड़वे, मधुर, कसेले, भारी, कफ-पित्त कारक, बलवर्धक, केशों को हितकारी, स्तनों में दूध उत्पन्न करने वाले, चर्मरोगों में हितकारी, दन्तशूलनाशक, मलरोधक, वातविनाशक और बुद्धिवर्धक होते हैं। सब तिलों में काले तिल उत्तम होते हैं। सफेद तिल मध्यम और वीर्यवर्धक होते हैं और दूसरे तिल हलके होते हैं।

तिल्ली की खल मधुर, रुचिकारक, तीक्ष्ण, मलस्तम्भक, रूसी और कफ, वात तथा प्रमेह को नष्ट करने वाली है।

तिल का तेल सब प्रकार के व्रण और जख्मों के ऊपर लगाने के काम में लिया जाता है। गर्मी के दिनों में दूसरे व्रणरोपक या व्रणशोधक द्रव्यों की अपेक्षा यह तेल अधिक हितकारी होता है।

### उपयोग

**खूनी बवासीर :** तिलों को जल के साथ पीसकर मक्खन में मिलाकर चाटने से खूनी बवासीर का खून बन्द हो जाता है।

**अग्नि से जलना :** तिलों की पीसकर अग्नि से जले हुए स्थान पर लेप करने से शांति मिलती है।

**मोच :** तिल और महुओं को पीसकर मोच के ऊपर बाँधने से हड्डी में आई हुई मोच मिट जाती है।

**मस्तक पीड़ा :** तिल के पत्तों को सिरके या पानी में पीसकर मस्तक पर लेप करने से मस्तक पीड़ा मिट जाती है।

**सूखी खांसी :** तिल और मिश्री को औटाकर

पिलाने से सूखी खांसी मिटती है।

गर्भाशय संबंधी रोग : गर्भाशय में रुधिर के जमाव को बिखेरने के लिये पाँच रत्ती तिलों का चूर्ण दिन में 3-4 बार देने से और इस रोग वाली स्त्री को कमर तक उष्ण जल में बिठाने से लाभ होता है।

गर्भाशय की पीड़ा : तिलों को तेल में पीसकर गरम करके नाभि के नीचे लेप करने से सर्दी से हुई गर्भाशय की पीड़ा मिटती है।

मुँहासे : तिलों को सिरस की छाल और सिरके के साथ मलने से मुँहासे मिटते हैं।

रूक्षता : तिल के तेल की मालिश करने से शरीर की रूक्षता मिट जाती है।

कब्ज : 62 ग्राम तिल कूटकर मीठा मिलाकर खाने से कब्ज दूर होता है। तिल, चावल और मूँग की दाल की खिचड़ी भी कब्ज को दूर करती है।

अर्श : 60 ग्राम काले तिल खाकर ऊपर से ठण्डा पानी पीने से बिना रक्त वाले अर्श ठीक हो जाते हैं। दही के साथ सेवन करने से रक्त भी बंद हो जाता है। नियमित रूप से तिल का तेल अर्श पर लगाने से लाभ होता है। बवासीर के रोगी को कब्ज के लिए नित्य प्रात: काले तिल, मक्खन, मिश्री प्रत्येक एक चम्मच एक साथ मिलाकर नित्य खाना चाहिए। यदि बवासीर से रक्त गिरता हो तो यह नित्य तीन बार खाने से लाभ होता है।

बवासीर (रक्तस्रावी) : 50 ग्राम काले तिल इतने पानी में भिगोये कि उस पानी को तिल ही सोख लें। आधा घण्टा पानी में भिगो कर पीस लें। इनमें एक चम्मच मक्खन, दो चम्मच पिसी हुई मिश्री मिलाकर सुबह-शाम दो बार खायें, बवासीर से रक्त गिरना बंद हो जायेगा।

कैल्शियम : शरीर को जितने कैल्शियम की प्रतिदिन आवश्यकता है, उतना 50 ग्राम तिलों में मिल जाता है।

शक्तिप्रद : तिलों में प्रोटीन मिलता है। मस्तिष्क की बनावट लैसीथीन द्रव्य से होती है। यह तिलों में अधिक मिलता है। इससे मस्तिष्क के स्नायु एवं माँस पेशियाँ शक्तिशाली होती हैं। तिलों में विटामिन बी. कम्प्लैक्स भी बहुत मिलता है। तिल और गुड़ समान मात्रा में मिलाकर लड्डू बना लें। एक लड्डू नित्य प्रात: शाम खाकर दूध पीयें। इससे शक्ति मिलती है। मानसिक दुर्बलता एवं तनाव दूर होते हैं। कठिन शारीरिक श्रम करने पर साँस नहीं फूलता। जल्दी बुढ़ापा आने को तिल रोकता है।

वातरोग : तिल के तेल की मालिश करने से वातरोग में लाभ होता है।

अधिक पेशाब : सुबह, शाम तिल का लड्डू खाने से अधिक पेशाब आना बन्द हो जाता है।

बार-बार पेशाब, बिस्तर में पेशाब : 50 ग्राम काले तिल, 25 ग्राम अजवाइन, 100 ग्राम गुड़ में मिला लें। इसे 8 ग्राम सुबह, शाम दो बार नित्य खाते रहने से बार-बार पेशाब जाना एवं बच्चों का बिस्तर पर पेशाब करना बन्द हो जायेगा।

बालों की समस्या : जिनके बाल सफेद हो गये हों, बाल झड़ते हो, गंजापन हो तो वे नित्य तिल खाने लगें तो उनके बाल लम्बे, मुलायम और काले हो जायेंगे।

रूसी : बालों में तिल के तेल की मालिश करें। मालिश के आधे घण्टे बाद एक तौलिया गर्म पानी में डुबो कर, निचोड़ कर सिर पर लपेट लें ठण्डा होने पर पुन: गर्म पानी में डुबो कर, निचोड़ कर सिर पर लपेट लें। इस प्रकार पाँच मिनट गर्म लपेट रखें। फिर ठंडे पानी से सिर धो लें। बालों से रूसी दूर हो जायेगी।

रोग-निरोधक शक्ति बढ़ाने के लिए सर्दी में एक दो माह दो चम्मच तिल नित्य चबायें या लड्डू खायें। तिल के तेल की मालिश करें। इससे निरोग बने रहेंगे।

दाँतों की मजबूती : 62 ग्राम काले तिल सुबह दाँतून के बाद बिना कुछ खाये-पिये धीरे-धीरे खूब चबा कर खायें। इसमें गुड़ चीनी कुछ भी न मिलायें। ऊपर से एक गिलास ठण्डा पानी पीयें, चाहें तो रात को भी इस तरह तिल खा सकते हैं। इस प्रयोग से दाँत मजबूत होंगे। काया कंचननुमा बनेगी।

बिवाई फटना : देशी पीला मोम एक भाग, तिल का तेल चार भाग, मिलाकर गर्म करके मरहम बना लें। इसे बिवाइयों पर लगाने से लाभ होता है।

अल्परजु, रजोलोप : आठ चम्मच तिल, एक गिलास पानी, इसमें स्वाद के अनुसार गुड़ या दस काली मिर्च पिसी हुई मिला कर उबालें। आधा पानी रहने पर दो बार नित्य पीयें। यह मासिक धर्म आने के 15 दिन पहले से मासिक स्राव काल तक पीती रहें। इस मासिक धर्म खुल कर, पर्याप्त मात्रा में साफ आयेगा।

(उपयोग से पूर्व अपने वैद्य की सलाह अवश्य लें)

# सच्चे संत

एक संत थे। जो पाते, उसे अपने से अधिक जरूरतमंदों को बाँट देते। इस उदारता से उन्हें कई बार स्वयं भूखा रहना पड़ता।

एक बार कई दिनों तक भोजन न मिला। श्मशान में उन्होंने कुछ आटे के पिंड देखे और बचा हुआ ईंधन बिखरा पाया। सोचने लगे, इसी से रोटी पकाकर अपना पेट भर लें।

भगवान शिव एवं पार्वती उधर से निकले। पार्वती जी ने भक्त को ऐसी दरिद्रता में देखा तो उनका हृदय द्रवित हो उठा उन्होंने भगवान से कहा, ''आप भक्तों पर दया क्यों नहीं करते? उनके अभाव दूर क्यों नहीं करते?'' शिवजी ने कहा, ''ऐसे संत भक्तजन अभावग्रस्त, दरिद्र, कंगाल नहीं होते। वे उदारतावश दूसरों को सुखी बनाने के लिए अपना वैभव लुटाते रहते हैं और स्वयं कंगाल की जिन्दगी जीते हुये भी आनंद का अनुभव करते रहते हैं। ऐसा कैसे संभव है, माँ पार्वती ने कहा। भगवान शिव ने कहा, संदेह हो तो इस संत से भी माँगकर देखो। वह भूखा होने पर भी अपनी रोटियाँ दान कर देगा।''

परीक्षा की बात ठहरी। पार्वती जी वृद्धा का वेश बनाकर उस संत के पास पहुँची और अपनी तथा पति की भूख बुझाने के लिए रोटी माँगी।

पिंड एकत्रित करके चार रोटियाँ बनाई थीं। संत ने दो रोटियाँ वृद्धा को दे दीं और दो से अपनी उदर ज्वाला शांत कर ली, ताकि जीवित रहा जा सके।

शिव-पार्वती ने सच्चे भक्त की निष्ठा देखी और बहुत प्रसन्न हुए। दोनों ने प्रकट होकर संत से वर माँगने के लिए कहा।

संत ने कहा, ''ऐसा वर दीजिए कि सुपात्र याचक सदा मेरे सामने आते रहें और अपना पेट काटकर भी उन्हें कुछ देने का संतोष-लाभ प्राप्त करता रहूँ।''

उन संत की बात सुनकर माँ पार्वती की आँखें छलक आईं। बोलीं, हे प्रभु, ''ऐसे भक्त का अभाव दूर करना अत्यंत कठिन है। उदारताजन्य अभाव को वे अपना गौरव जो मानते हैं।''

धन्य हैं ऐसे उदारमना संत।

▪ राजेश गुप्ता 'निखिल'

# यह हमने नहीं वराहमिहिर ने कहा है

किसी भी कार्य को प्रारम्भ करने से पूर्व प्रत्येक व्यक्ति के मन में संशय-असंशय की भावना रहती है कि यह कार्य सफल होगा या नहीं, सफलता प्राप्त होगी या नहीं, बाधाएं तो उपस्थित नहीं हो जायेंगी, पता नहीं दिन का प्रारम्भ किस प्रकार से होगा, दिन की समाप्ति पर वह स्वयं को तनावरहित कर पायेगा या नहीं? प्रत्येक व्यक्ति कुछ ऐसे उपाय अपने जीवन में अपनाना चाहता है, जिनसे उसका प्रत्येक दिन उसके अनुकूल एवं आनन्दयुक्त बन जाय। कुछ ऐसे ही उपाय आपके समक्ष प्रस्तुत हैं, जो वराहमिहिर के विविध प्रकाशित-अप्रकाशित ग्रंथों से संकलित हैं, जिन्हें यहां प्रत्येक दिवस के अनुसार प्रस्तुत किया गया है तथा जिन्हें सम्पन्न करने पर आपका पूरा दिन पूर्ण सफलतादायक बन सकेगा।

## फरवरी 2019

11. आज प्रातः दुध मिश्रित जल से भगवान शिव का अभिषेक करें।
12. आज आप स्वास्थ्य के लिए निम्न मंत्र का 21 बार जप करके जाएं- मंत्र : ॐ ऐं अरोग्याय नमः।
13. आज किसी मनोकामना को ध्यान में रखते हुए पीपल या केले के वृक्ष में फूल एवं जल चढ़ायें।
14. आज निम्न मंत्र का ग्यारह बार उच्चारण करके जाएं -
    मंत्र : ऐं ह्रीं क्लीं चामुण्डाये विच्चे।
15. निम्न बीज मंत्र का पाँच मिनट जप करके जाएं -
    मंत्र : ''ह्लीं
16. आज सरसों के तेल का कुछ दक्षिणा के साथ दान दें।
17. भगवान सूर्य को अर्घ्य प्रदान करें।
18. आज ॐ नमः शिवाय का जप करते हुये शिव मंदिर की पाँच प्रदक्षिणा करें।
19. आज अनाज, घी, गुड़, फल एवं वस्त्रों का दान किसी असहाय व्यक्ति को करें।
20. प्रातः रोटी एवं गुड़ गाय माता को खिलायें।
21. आज सद्गुरुदेव के जन्म दिवस पर गुरु गीता का पाठ करें।
22. आज पूजन में एक सुपारी स्थापित करके उसका पूजन करें एवं निम्न मंत्र का जप करके जाएं -
    मंत्र : ॐ गं गणपतये नमः।
23. घर से निकलते हुये पाँच काली मिर्च 5 बार अपने ऊपर से घूमाकर दक्षिण दिशा में फेंक दें।
24. प्रातःकालीन उच्चरित वेद ध्वनि सी.डी. का श्रवण करें।
25. आज तीन सफेद फूल शिवलिंग पर चढ़ायें।
26. बाहर जाने से पूर्व 11 बार निम्न मंत्र का जप करके जाएं -
    मंत्र : ऐं ह्रीं क्लीं चामुण्डाये विच्चे।
27. प्रातः महालक्ष्मी की आरती करके जाएं।
28. आज गुरु मंत्र का उच्चारण करते हुये अपने मस्तक पर कुंकुम का तिलक करके जाएं, कार्यों में सफलता मिलेगी।

## मार्च 2019

1. आज घर से जाते वक्त दही का सेवन करके जाएं।
2. हनुमान मंदिर में पाँच दीपक जलायें कार्य सिद्ध होंगे।
3. आज आप शिष्योपनिषद सी.डी. का श्रवण करें।
4. आज शिवरात्रि है। भगवान शिव का अभिषेक पूजन एवं साधना सम्पन्न करें।
5. हनुमान बाहु (न्यौछावर 90/-) धारण करें, संकट दूर होंगे।
6. प्रातः गाय को रोटी खिलायें।
7. ॐ नमो भगवते वासुदेवाय का ग्यारह बार उच्चारण करके जाएं।
8. काली मिर्च के सात दाने 'क्रीं' मंत्र का उच्चारण करते हुये अपने ऊपर सात बार घुमाएं फिर घर के बाहर फेंक दें - बाधाएं दूर होंगी।
9. शनि मुद्रिका (न्यौछावर 150/-) धारण करें।
10. गायत्री मंत्र का एक माला जप पूजन के उपरांत करें।

# किसी भी बुधवार
# कामाख्या साधना

वाममार्ग की अधिष्ठात्री कामाख्या शक्ति वह महान शक्ति है जो वेद से परे नहीं है और न ही पंचमकारों और भैरवी चक्र से युक्त हैं। इस देवी के स्वरूप में न तो नग्नता है और नहीं विद्रुप। जब तक वाममार्ग की साधना सम्पन्न नहीं होती तब तक साधना में पूर्णता भी नहीं मिलती क्योंकि वाममार्ग अतिकठिन और तीव्र है, कामाख्या साधना जीवन में भौतिक सुख प्रदान करने वाली मूलाधार की अधिष्ठात्री देवी है, इसकी साधना कीजिए और देखिए कैसे आनन्द आता है साधना में और किस प्रकार सप्त चक्र जागरण की क्रिया प्रारंभ होती है।

## कामाख्या देवी पौराणिक कथा

पौराणिक मान्यता के अनुसार - भगवान विष्णु द्वारा सुदर्शन चक्र से सती की मृत देह को काट-काट कर जिन 51 स्थानों पर गिराया गया वहां-वहां एक-एक शक्तिपीठ बन गया, इस मान्यता में सत्यता है कि 51 स्थान शक्ति के स्रोत बिन्दु हैं, इन स्थानों पर जब साधक शुद्ध मन से भक्ति भाव से जाता है, तो उसे अपने आप एक रहस्यमय शक्ति का आभास होने लगता है, अपने शरीर में एक तीव्र ऊर्जा सी बहने लगती है, स्थान का प्रभाव साधक को साधना के प्रति जाग्रत करता है। वर्तमान समय के असम प्रदेश में ब्रह्मपुत्र नदी के तट पर गोहाटी के कामगिरी पर्वत पर भगवती आद्या शक्ति कामाख्या देवी का पावन शक्ति पीठ है, यहां पर देवी का गुप्तांग गिरने से इस शक्ति पीठ को योनि शक्ति पीठ कहा गया है।

यह तो पौराणिक कथा है, वास्तविक स्थिति यह है, कि यह शक्ति पीठ जीवन की मूल शक्ति काम शक्ति, निर्माण शक्ति का पीठ है, और कामाख्या शक्ति काम रूपिणि महाशक्ति है, ब्रह्म का ब्रह्मत्व, विष्णु का विष्णुत्व, शिव का शिवत्व, चन्द्रमा का चन्द्रत्व और समस्त देवताओं का देवत्व इसी कामाख्या शक्ति में निहित है, शक्ति का शुद्ध लौकिक सांसारिक स्वरूप कामाख्या ही है।

## कामाख्या शक्ति स्वरूप

कामाख्या देवी वरदायिनी, महामाया, नित्यस्वरूपा, आनन्ददात्री, देवी शक्ति है, 'गुप्त तंत्र' में लिखा है कि कामाख्या ही सर्वविद्या स्वरूपिणी, सर्वसिद्धिप्रदात्री शक्ति है और जो कामाख्या के प्रति उदासीन रहता है उपेक्षा करता हे, उसे कभी जीवन में आनन्द, सुख, सौभाग्य तथा सिद्धि प्राप्त नहीं हो पाती, कामाख्या चिन्ता मुक्त करने वाली, जीवन में धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष सभी स्वरूपों को पूर्ण रूप से प्रदान करने वाली देवी है।

'कौलकल्पतरु' में लिखा है कि - कामाख्या साधना से मनुष्य तो क्या देव, दानव, गन्धर्व, किन्नर भी वश में हो जाते हैं।

- जहां तांत्रिकों का सम्मेलन होता है
- जहां शक्ति का ऊर्जा रूप विद्यमान है
- जहां योगी, यति संन्यासी निरन्तर साधना करते हैं
- जीवन में सौन्दर्य और प्रेम का वेग आता है
- जिसकी साधना से जीवन में अमृत रस बरसने लगता है
- जीवन में अपूर्ण इच्छाएं पूर्ण होती हैं।

'महेश्वरी तंत्र' जो कि तंत्र साहित्य में भगवान शिव द्वारा स्वरचित ग्रंथ माना जाता है, लिखा है कि –

मंत्रस्य पुरता देवि! राजानं सचिवादयः।
अन्ये च मानवाः सर्वेमेषादि जन्वो यथा।।
मोहयेन्नगरं यज्ञः स हस्तत्यश्य रथादिकम्।
उवंश्याद्यास्तु स्ववेंश्या राज पत्न्यादिकाः क्षणात।।
स्तम्भनं मोहनं देवि! क्षोभणं जृम्भणं तथा।
द्रावणं भीषणं चैव विद्वेषोच्चाटनं तथा।।
आकर्षण च नारीणां विशेषेण महेश्वरि।
वशीकरणमन्यानि साधयेत् साधकोत्तमः।।

अर्थात् कामाख्या तंत्र साधना के साधक के सामने राजा, मंत्री तथा अन्य सभी मनुष्य भेड़ समान वशीभूत हो जाते हैं, उच्च व्यक्ति तो क्या स्वर्ग की अप्सराएं भी कामाख्या साधना से वशीभूत हो जाती है, यह साधना स्तम्भन, मोहन, द्रावण, त्रासन, विद्वेषण, उच्चाटन तथा पूर्ण वशीकरण करने में समर्थ है, इसके प्रभाव से अग्नि, सूर्य, वायु और जल राशि सभी को स्तम्भित कर देने की शक्ति साधक में आ जाती है।

'मोहनी तंत्र' में लिखा है, कि कामाख्या मंत्र का ज्ञाता कामदेव के समान हो जाता है, उसके लिए किसी को भी अपने अनुकूल बनाना असाध्य नहीं रहता, और सबसे बड़ी बात यह है कि साधना में किसी प्रकार की हानि नहीं होती अपितु सिद्धि की ओर ही वृद्धि होती है।

## कामेश्वरी शक्ति कामाख्या साधना

कामाख्या शक्ति साधना जीवन की रस साधना है, शरीर साधना है, लौकिक साधना है, जो जीवन में रस तत्व को हटा कर केवल मोक्ष भाव से साधना करते हैं, उन्हें जीवन में कभी सिद्धि प्राप्त नहीं हो सकती, जीवन सम्पूर्ण रूप से जीने की साधना कामाख्या साधना है, जिसमें साधक को अपने जीवन का पूर्ण आनन्द प्राप्त होता है, उसकी इच्छाओं की पूर्ति पूर्ण रूप से सहज संभव हो पाती है।

## कामाख्या साधना कौन करे ?

1. प्रत्येक विवाहित अथवा अविवाहित पुरुष या स्त्री दोनों को ही कामाख्या साधना जीवन में पूर्ण सुख प्राप्त करने हेतु अवश्य करनी चाहिए।
2. जो भी साधक अपनी शारीरिक तथा मानसिक शक्तियों का पूर्ण विकास चाहता है, उसे कामाख्या शक्ति साधना अवश्य करनी चाहिए।
3. अपनी इच्छानुसार जीवन में सहयोग चाहे वह मित्रों का हो, स्त्री का हो, अथवा अन्य व्यक्तियों का, इस सहयोग को पूर्ण रूप से प्राप्त करने के इच्छुक साधक को यह साधना करनी चाहिए।
4. अपने आपको कामदेव के समान तीव्र सम्मोहन युक्त बनाने हेतु, जिससे जो भी प्रभाव में आये वह पूर्ण रूप से अनुकूल हो जाय, उस हेतु यह साधना अवश्य करनी चाहिए।
5. शारीरिक दृष्टि से कमी, कोई विकृति हो, कोई बाधा हो, उसे दूर करने हेतु यह साधना अवश्य करनी चाहिए।
6. यह धन-धान्य तथा पुत्र प्रदायक साधना है और दरिद्रता का सम्पूर्ण रूप से नाश होता है, इसमें कोई संदेह नहीं।
7. इच्छा शक्ति, काम शक्ति, ज्ञान शक्ति तीनों में पूर्णता की साधना कामाख्या साधना ही है, जो सहज ही सिद्ध हो जाती है।
8. कामाख्या साधना सिद्ध करने वाले साधक का लक्ष्मी स्वयं वरण करती है और सरस्वती उसके मुख में निवास करती है, ऐसा शास्त्रोक्त कथन है।

## साधना कब करें ?

जैसा कि मैंने ऊपर स्पष्ट किया है, कि कामाख्या साधना जीवन की वास्तविक साधना है, लौकिक रूप से अर्थात् जीवन में पूर्णता प्राप्त करने वाला ही अपना पारलौकिक जीवन प्राप्त कर सकता है। यदि इच्छाएं अधूरी रहती है, तो मनुष्य को विकृत योनियों में आना पड़ता है, भूत, प्रेत, पिशाच इत्यादि अधूरे जीवन जिये प्राणी ही होते हैं।

यह साधना मूलरूप से रात्रि साधना है, और किसी भी बुधवार की रात्रि को प्रारंभ कर तीन बुधवार की पूर्णता तक अर्थात 21 दिन का प्रयोग सम्पन्न किया जाता है, तीनों बुधवारों को पूजन का विधान है।

## साधना विधान – कामाख्या तंत्र

इस साधना हेतु साधक विशेष सामग्री की व्यवस्था पहले से ही कर लें, साधना सामग्री में कुंकुम, लाल पुष्प, कनेर के पुष्प, सिन्दूर, पंचगव्य, पीला वस्त्र, मौली (कलावा) प्रमुख हैं।

साधना हेतु मूल रूप से मंत्र सिद्ध प्रतिष्ठा युक्त कामाक्षी यंत्र, काम रूप गुटिका, काली हकीक माला तथा सोलह कामवज आवश्यक है।

## चौसठ योगिनीयां जो नृत्य करती हैं कामाख्या देवी के चारों ओर

चौसठ योगिनीयां जो नृत्य करती हैं कामाख्या देवी के चारों ओर –

1. दिव्य योगा, 2. महायोगा, 3. सिद्ध योगा, 4. माहेश्वरी, 5. पिशाचिनी, 6. डाकिनी, 7. कालरात्रि, 8. निशाचरी, 9. कंकाली, 10. रौद्रवेताली, 11. हुंकारी, 12. भुवनेश्वरी, 13. ऊर्ध्वकेशी, 14. विरुपाक्षी, 15. शुष्कांगी, 16. नरभोजिनि, 17. फट्कारी, 18. वीरभद्रा, 19. धूम्राक्षी, 20. कलहप्रिया, 21. रक्ताक्षी, 22. घोरा राक्षसी, 23. विश्वरूपा, 24. भयंकरी, 25. कामाक्षी, 26. उग्र चामुण्डा, 27. भीषणा, 28. त्रिपुरान्तका, 29. धीरकौमरिका, 30. चण्डी, 31. वाराही, 32. मुण्डधारिणी, 33. भैरवी, 34. हस्तिनी, 35. कोधदुर्मुखी, 36. प्रेतवाहिनी, 37. खट–वांगदीर्घ लम्बोष्टी, 38. मालती, 39. मंत्रयोगिनी, 40. अस्थिनी, 41. चकिणी, 42. गाहा, 43. कण्टकी, 44. काटकी, 45. शुभ्रा, 46. कियादूती, 47. करालिनी, 48. शंखिनी, 49. पद्मिनी, 50. क्षीरा, 51. असंधा, 52. प्रहारिणी, 53. लक्ष्मी, 54. कामुकी, 55. लोला, 56. काकदृष्टि, 57. अधोमुखी, 58. घूर्जटी, 59. मालिनी, 60. घोरा, 61. कपाली, 62. विषभोजिनी, 63. चतुर्मुखी, 64. वैताली

बुधवार के दिन रात्रि को साधक स्नान कर, शुद्ध पीली धोती पहने और बिना किसी से बातचीत किये सीधे अपने पूजा स्थान में प्रविष्ट हो कर अपना आसन ग्रहण करें। सर्वप्रथम गुरु का ध्यान करें और गुरु पूजन प्रारंभ करें, गुरु पूजन कर एक माला गुरु मंत्र का जप करें, इससे साधना काल में किसी प्रकार का विघ्न उपस्थित नहीं होता है तथा साधक अपनी साधना पूर्ण शक्ति के साथ सम्पन्न कर सकता है।

अब अपने सामने लकड़ी के बाजोट पर पीला वस्त्र बिछाकर, इस वस्त्र पर कामाक्षी यंत्र स्थापित करें, इस यंत्र के सामने सिन्दूर से एक गोला बनाएं और इसके मध्य में एक त्रिकोण बनाकर सिन्दूर से ही श्रीं श्रीं श्रीं लिखें, और इसके नीचे अपने नाम का पहला अक्षर लिखें, गोले के बाहर आठ दिशाओं में सोलह चावल की ढेरियां बना कर उन पर कामव्रज (कामबीज) स्थापित करें, ये सोलह बीज कामाख्या की सोलह शक्तियों के पीठ हैं। एक ओर दीपक अवश्य ही जला दें, अब देवी का ध्यान करें –

हे कामाख्या देवी! आप सरस्वती तथा लक्ष्मी से युक्त हैं, शिवमोहिनी हैं, सम्पूर्ण ऐश्वर्य प्रदायनी हैं, डाकिनी, योगिनी, विद्याधरी, आदि समूह आपके अधीन हैं, सम्मोहन प्रदात्री, पुष्प धनुष धारिणी, महामाया देवी मेरी पूजा (अपना नाम लें) स्वीकार करें।

अब यंत्र पूजा में सर्वप्रथम कुंकुम चढ़ाएं फिर सिन्दूर और सुगंधित लाल पुष्प चढ़ाएं, अब देवी को जल का अर्घ्य अर्पित करें तथा प्रसाद हेतु खीर का पात्र सामने रखें, अब देवी के मूल मंत्र की पांच माला का जप करें।

### कामाख्या मंत्र

**॥ त्रीं त्रीं हूं हूं स्त्रीं स्त्रीं कामाख्ये!**
**प्रसीद स्त्रीं स्त्रीं हूं हूं त्रीं त्रीं स्वाहा॥**

यह मंत्र नहीं, सभी तंत्रों का सार है, इसीलिए इसे अत्यंत दुर्लभ मंत्र कहा जाता है, जिसके जप से सम्पूर्ण सिद्धियां प्राप्त होकर तेजस्वी व्यक्तित्व बनता है, इस प्रकार पांच माला मंत्र के पश्चात इन्द्र की पूजा करें, और फिर सोलह पुष्प लेकर कामाख्या देवी की सोलह शक्तियों का पूजन करें, और प्रत्येक कामबीज पर शक्ति का नाम लेते हुए, ध्यान कर पुष्प

अर्पित करें, ये सोलह शक्तियां हैं -

अन्नदा, धनदा, सुखदा, जयदा, रसदा, मोहदा, ऋद्धिदा, सिद्धिदा, वृद्धिका, शुद्धिका, भुक्तिदा, मुक्तिदा, मोक्षदा, शुभदा, ज्ञानदा, कान्तिदा।

प्रत्येक शक्ति को स्मरण करते हुए निम्न मंत्र बोले -

ॐ अन्नदायै नमः। पुष्पं समर्पयामि।
ॐ धनदायै नमः। पुष्पं समर्पयामि।
ॐ सुखदायै नमः। पुष्पं समर्पयामि।
ॐ जयदायै नमः। पुष्पं समर्पयामि।
ॐ रसदायै नमः। पुष्पं समर्पयामि।
ॐ मोहदायै नमः। पुष्पं समर्पयामि।
ॐ ऋद्धिदायै नमः। पुष्पं समर्पयामि।
ॐ सिद्धिदायै नमः। पुष्पं समर्पयामि।
ॐ वृद्धिकायै नमः। पुष्पं समर्पयामि।
ॐ शुद्धिकायै नमः। पुष्पं समर्पयामि।
ॐ भुक्तिदायै नमः। पुष्पं समर्पयामि।
ॐ शुक्तिदायै नमः। पुष्पं समर्पयामि।
ॐ मोक्षदायै नमः। पुष्पं समर्पयामि।
ॐ शुभदायै नमः। पुष्पं समर्पयामि।
ॐ ज्ञानदायै नमः। पुष्पं समर्पयामि।
ॐ कान्तिदायै नमः। पुष्पं समर्पयामि।

कामाख्या का पूजा विधान इन्हीं शक्तियों की पूजा से सम्पन्न होता है, अब साधक पुनः पांच माला मंत्र जप कर कामाख्या देवी को पुष्पांजलि अर्पित करें और यदि किसी विशेष इच्छा, कामना पूर्ति हेतु पूजा करता है, तो एक माला अतिरिक्त मंत्र जप अवश्य करे।

पूर्ण पूजन के पश्चात् पूरी रात्रि सभी सामग्री पूजा स्थान में ही रहने दें, खीर का प्रसाद अवश्य ग्रहण कर लें, दूसरे दिन प्रातः स्नान कर अपने पूजा स्थान में प्रवेश कर यंत्र को तो पूजा स्थान में ही स्थापित करें और कामरूप गुटिका को अपनी बाह पर बांध लें, स्त्रियां इसे काले धागे में अपनी कमर में बांधें।

प्रतिदिन एक माला मंत्र जप अवश्य सम्पन्न करें, तथा अगले बुधवारों को पुनः पूरा पूजा विधान सम्पन्न करें, इस हेतु साधक सभी सामग्री को संभाल कर रखें।

कामाख्या साधना जीवन की वह साधना है, जिससे साधक जीवन में सम्पूर्ण रस, आनन्द प्राप्त कर सकता है, अपने जीवन की कमियों को दूर कर सकता है।

साधक में कामदेव स्वयं समाहित हो जाते हैं, जिससे साधक को वशीकरण शक्ति प्राप्त हो जाती है और वह सबका प्रिय बन जाता है, जीवन के भोग-विलास उसे पूर्ण रूप से प्राप्त होते हैं।

कामाख्या तंत्र में लिखा है कि गृहस्थ धर्म, गृहस्थ व्यक्ति के लिए कामाख्या ही एक मात्र वरदायिनी अभीष्ट फलदात्री, सर्व विद्या स्वरूपिणी तथा सर्व सिद्धिदायिनी है, जो साधक कामाख्या के प्रति उदासीन रहता है, उसे जीवन में सुख प्राप्त हो ही नहीं सकता है।

साधना सामग्री- 570/-

## अनुशासन

पारस्परिक चर्चा के दौरान मंत्री ने राजा से कहा, "यदि अवसर मिले तो कोई भी व्यक्ति चालाकी से चूकता नहीं। अवसर मिलते ही लोग धूर्तता का अवलंबन ले लेते हैं।"

राजा ने कहा, "इसका अर्थ यह हुआ कि संसार में भलमनसाहत है ही नहीं।" मंत्री ने कहा, "है तो महाराज, पर उसे जीवित या सुरक्षित तभी रखा जा सकता है, जब सामाजिक नियंत्रण व रोकथाम का समुचित प्रबंध हो। छूट मिले तो कदाचित ही कोई बेईमानी से चूके और नियंत्रण व रोक थाम के बगैर कर्तव्य समझने वाले लोग बिरले ही होते है - महाराज।

बात राजा के गले न उतरी। मंत्री ने ताड़ लिया और अपनी बात का प्रमाण देने के लिए एक उपाय किया।

प्रजा में घोषणा कराई गई कि किसी राज-कार्य के लिए हजार मन दूध की आवश्यकता पड़ेगी। सभी प्रजाजन रात्रि के समय खुले पार्क में रखे हुए कड़ाहों में अपने-अपने हिस्से का एक-एक लोटा दूध डाल जाएं।

रात्रि के समय पार्क में बड़े-बड़े कड़ाह रख दिए गए। चौकीदारी का कोई प्रबंध नहीं किया गया। स्थिति का पता कानों-कान सभी को लग गया। रात्रि का समय और चौकीदारों का न होना, इन दो कारणों का लाभ उठाते हुये प्रजाजनों ने दूध के स्थान पर पानी डालना आरंभ कर दिया। सभी ने मन में सोचा इतने लोटे दूध होगा तो हमारे एक लोटे पानी का किसी को पता भी न चलेगा। सभी ने एक ही तरह सोचा और अपने हिस्से के दूध के बदले पानी डाला।

दूसरे दिन मंत्री राजा को दूध के कड़ाह दिखाने ले गए। सभी पानी से भरे हुए थे। दूध का नाम तक न था।

राजा ने उस दिन समझा कि समाज तंत्र में नीति निष्ठा को जीवित बनाए रखने के लिए सामाजिक अनुशासन की कितनी आवश्यकता है। अनुशासन बनाये रखने हेतु राजकीय समुचित प्रबंध न हो तो सामाजिक व्यवस्था

21.3.2019 या किसी भी शुक्रवार

## सौम्य सुदर्शन पुरुषत्व की अनोखी साधना

# विद्याधर साधना

सौन्दर्य मात्र स्त्री का ही नहीं, अपितु पुरुष का भी स्वप्न होता है। लम्बी मांसल भुजाएं, विशाल वक्षस्थल, दृढ़ जंघाएं, विशाल नेत्र, तीक्ष्ण नासिका, चौड़ा ललाट और माथे पर खेलती कुछ घुंघराली लटें – ये सब जिस सौभाग्यशाली पुरुष के पास होता है, उसे केवल स्त्रियाँ ही नहीं, पुरुष भी ठिठक कर देखने को बाध्य हो ही जाते हैं।

अंतर केवल इतना होता है, कि कोई उसे प्राप्त करना चाहता है, तो कोई उसमें खोना चाहता है। लम्बा कद, दृढ़ता, स्थूलता रहित मांसपेशियाँ व्यक्ति को स्वत: ही एक खुमारी दे देती हैं और ऐसे व्यक्तित्व के पास से उसके स्वेद बिन्दुओं से मानो किसी मदमस्त गजराज की अथवा प्रणयोन्मत कस्तूरी मृग की सुगन्ध फूटने लगती है, जो किसी दबे घुटे या स्थूलकाय विलासी पुरुष के पास से कृत्रिम प्रसाधनों की बहुलता के बाद भी नहीं आ पाती, क्योंकि यह यौवन की गंध होती हैं

किन्तु जिस प्रकार स्त्री किसी शरीर की संरचना का नाम नहीं है, उसी प्रकार केवल शारीरिक सौन्दर्य ही किसी पुरुष का भी नाम नहीं हो सकता। सम्पूर्ण बलिष्ठता और सौष्ठव के बाद भी जिसके मुख पर प्रसन्नता की किरणें झिलमिला रही हों, जिसके नेत्रों में कुछ कौंध रहा हो, जिसकी चाल में कोई अलग सी लहर हो, जिसके स्पर्शों में कोई संकेत हो, वही पुरुष कहा जा सकता है, क्योंकि ये सभी चिन्ह हैं प्रणय के और प्रणय के अभाव में पुरुष 'नर' ही है।

जो एक क्षण में किसी चट्टान को चूर-चूर कर सकता हो और अगले ही क्षण अपने पैरों के पास पड़े किसी पुष्प को देख झिझक जाता हो, कि मैं कैसे इस पर अपने पैर रख सकता हूँ और कतरा कर निकल जाता हो, वही पुरुष हो सकता है।

जिसके दृष्टिपात में कुछ ऐसी शरारतें हों, कि स्त्री लज्जा से भर अपने आपमें ही सिमट जाए, जिसके इंगितों में कुछ ऐसा हो, कि वह (स्त्री) भी यौवन की लालिमा को अपने कपोलों पर गुलाल की भांति खुद मल ले या फिर जिसकी दृष्टि में कुछ ऐसी खोजती हुई बातें हों, कि स्त्री एकांत में जाकर दर्पण देख खुद अपने आपको आश्वस्त करने पर बाध्य हो जाए, वही पुरुष हैं।

लोलुप दृष्टि, तृष्णा से भरी दृष्टि तो प्रत्येक कामुक व्यक्ति डाल सकता है, लेकिन नेत्रों के माध्यम से ही कामदेव का अवतरण संभव करा देना 'पुरुष' के बस की बात होती है।

जहाँ कामदेव का इस प्रकार अवतरण होता है, फिर वहीं रति का भी आगमन संभव हो पाता है तथा कामदेव व रति के संयोग से ही जीवन की गति निर्धारित हो पाती है। जीवन की यह खुमारी, जीवन्तता और दृढ़ता, न तो किसी औषधि से आ सकती है न किसी व्यायाम से। औषधियाँ तो क्षणिक उत्तेजना भर दे सकती हैं और व्यायाम केवल शरीर का एक आकार-प्रकार, जबकि मुख्य आवश्यकता तो पुरुषोचित सौन्दर्य की होती है।

पुरुषोचित सौन्दर्य से युक्त व्यक्तित्व तो उस भरे-भरे गहरे सागर की तरह होता है, जिसकी उफनती लहरें तट पर निरंतर आती ही रहती हैं, जिसका जीवन उमंगों और हलचलों से कभी रिक्त होता ही नहीं; जबकि भोगी व्यक्ति का प्रवाह तो उस गंदे नाले की तरह होता है, जो एक बार नदी से मिलकर अपना दम तोड़ देता है।

इसका रहस्य मात्र इतना ही है, कि समुद्र अपने आप को निरंतर भरते रहने की कला जानता है और नीला दैवयोग से जो जल पा गया होता है, उसे भी स्खलित करने को छटपटाने लगता है तथा अन्ततोगत्वा अपना ही विनाश कर लेता है।

ठीक इसी बिन्दु पर आकार साधना की महत्ता एवं साधना की विशिष्टता प्रकट होती है। यदि हम अपने आस-पास देखें, तो अनेक पुरुष न केवल पुरुषोचित सौन्दर्य से रहित हैं, अपितु प्रवाह भी खो चुके हैं और एक प्रकार से जीवन के मध्य काल में ही

**विद्याधर एक विशिष्ट योनि का नाम है, जो गंधर्व, यक्ष, अप्सरा आदि वर्गों से श्रेष्ठ तथा देव वर्ग से कुछ कम मानी गयी है। विद्याधर योनि के पुरुष एवं स्त्री सौन्दर्य के प्रतीक तो माने ही गए हैं, साथ ही इनकी विशेषता यह है, कि इस वर्ग के स्त्री-पुरुष विद्याध्ययन के प्रेमी, गुणी, सुशील तथा विविध कलाओं से युक्त होते हैं। कुछ अर्थों में तो देव वर्ग से भी श्रेष्ठ होते हैं।**

विद्याधर योनि के पुरुष अपनी सुदर्शनता, सौम्यता, विवेक, सुदीर्घता से युक्त देहयष्टि एवं संगीत प्रियता के लिए मनुष्य से इतर योनियों में एक अलग स्थान रखते हैं।

थककर बैठ गए हैं।

- क्या ऐसे पुरुषों के जीवन में भी किसी आशा का संचार हो सकता है?
- क्या मध्य आयु तक पहुँच गए व्यक्तियों को भी यौवन की पुरानी छेड़छाड़ वाली रिमझिम फुहार में वापस लाया जा सकता है?
- और क्या उस पीढ़ी को, जो आज यौनोन्माद को ही पौरुष का पर्याय मानने लगी है, उसे कृष्ण युगीन 'बरजोरी' वाली स्निग्धता का अनुभव कराया जा सकता है?
- इन सभी बातों का एकमात्र उत्तर मिलता है विद्याधर साधना से और यह उत्तर सकारात्मक भी है।

विद्याधर एक विशिष्ट योनि का नाम है, जो गंधर्व, यक्ष, अप्सरा आदि वर्गों से श्रेष्ठ तथा देव वर्ग से कुछ कम मानी गयी है। विद्याधर योनि के पुरुष एवं स्त्री सौन्दर्य के प्रतीक तो माने ही गए हैं, साथ ही इनकी विशेषता यह है, कि इस वर्ग के स्त्री-पुरुष विद्याध्ययन के प्रेमी, गुणी, सुशील तथा विविध कलाओं से युक्त होते हैं। कुछ अर्थों में तो देव वर्ग से भी श्रेष्ठ होते हैं।

विद्याधर योनि के पुरुष अपनी सुदर्शनता सौम्यता, विवेक, सुदीर्घता से युक्त देहयष्टि एवं संगीत प्रियता के लिए मनुष्य से इतर योनियों में एक अलग ही स्थान रखते हैं।

इस वर्ग की स्त्रियां भी अपनी सौम्यता, विद्वता, गुण ग्राहकता एवं समर्पण की भावना के कारण सम्मान से स्मरण की जाने योग्य होती है। यद्यपि वे अप्सरा वर्ग के समान अद्वितीय एवं तीक्ष्ण सौन्दर्य की स्वामिनी तो नहीं होतीं, किन्तु इनकी वाणी में कुछ ऐसी अतिरिक्त मधुरता और लोच होता है, जिसके कारण ये किसी को भी सम्मोहित सा कर सकती हैं। हल्की सी स्थूलता लिए हुए स्वर्णिम आभा से युक्त इस वर्ग की स्त्रियों को स्वर्णाभूषण कुछ अधिक ही प्रिय होते हैं।

साधक को चाहिए, कि वह जब इस प्रकार की श्रेष्ठ विद्याधर साधना में प्रवृत्त हो, तो मन में भाव रखे, कि जहाँ विद्याधर पुरुष उसे अपना तेज प्रदान करेंगे, वहीं इसी वर्ग की स्त्रियाँ भी वरदायक प्रभाव प्रदान करेंगी।

इस प्रकार के सम्मिलन से ही साधक में पुरुषोचित दृढ़ता एवं स्त्रियोचित-शालीनता का ऐसा संयोग हो पाता है, जिससे पूर्ण पुरुष की धारणा को बल मिलता है।

## साधना विधान

यह साधना 21.03.2019 को या किसी भी माह के शुक्ल पक्ष में पड़ने वाले शुक्रवार को सम्पन्न करना ही उपयुक्त माना गया है। किसी भी आयु वर्ग का पुरुष साधक इस साधना को सम्पन्न कर सकता है। ध्यान रखें, कि यह एक अत्यंत सौम्य एवं सात्विक साधना है, अतः जब भी इस साधना में प्रवृत्त हों, तब न केवल तन से ही, अपितु मन से भी शुद्ध एवं सात्विक भाव को ही धारण कर प्रवृत्त हों।

इस साधना को रात्रि में ही करें। स्नान आदि से शुद्ध होकर सफेद या पीले वस्त्र धारण करें, आसन सफेद या पीला हो तथा दिशा हेतु उत्तर मुख रखें।

साधना स्थल को पहले से ही धोकर स्वच्छ कर लें तथा आसन पर बैठने के पश्चात् पहले से प्राप्त किया 'विद्याधर यंत्र' अपने समक्ष किसी ताम्र पात्र में स्थापित करें।

इस विशिष्ट यंत्र को स्थापित करने के पश्चात् सर्वप्रथम साधक यंत्र के मध्य में अपना नाम कुंकुम द्वारा किसी साफ तीली या सलाई से लिखें। इसके उपरांत यंत्र के चारों कोनों पर 'ऐं' लिखें तथा मध्य में अपने नाम के ऊपर एक 'सुदर्शन गुटिका' स्थापित कर सभी का पूजन चंदन एवं सुगंधित पुष्प से करें। इसके उपरांत घी का दीपक व अगरबत्ती प्रज्वलित कर दाहिनी हथेली में जल ले कर निम्न संकल्प करें (जल के साथ कुछ अक्षत, पुष्प तथा कुंकुम भी ले लें) –

> "मैं अमुक गोत्र का, अमुक नाम का साधक पूर्ण पुरुषोचित ऐश्वर्य, बल व सौन्दर्य प्राप्त करने के लिए यह विद्याधर साधना सम्पन्न कर रहा हूँ, मुझे एक माह के भीतर ही यथेष्ठ फल प्राप्त हो।"

– इस प्रकार संकल्प करने के उपरांत गुरु चित्र के समक्ष प्रणाम कर, उनसे मानसिक रूप से आज्ञा व आशीर्वाद प्राप्त कर निम्न मंत्र का इक्कीस माला मंत्र जप 'विद्याधर माला' से करें –

**मंत्र : ।। ॐ ऐं सुदर्शनाय नमः।।**

मंत्र जप के उपरांत पुनः गुरुदेव को प्रणाम करें और कुछ क्षण तक निश्चल भाव से आँख बंद कर बैठे रहने के पश्चात् दण्डवत प्रणाम कर स्थान छोड़ें। अगले दिन सम्पूर्ण साधना सामग्री को किसी नदी में विसर्जित कर दें।

शीघ्र ही इस साधना के प्रभाव साधक के अंदर परिलक्षित होने लगते हैं और साधक स्वयं अपने अंदर एक प्रकार की दृढ़ता व प्रफुल्लता अनुभव करने लगता है।

ध्यान रखें, कि यह कायाकल्प अथवा स्त्री सम्मोहन की साधना नहीं है, अपितु साधक के सम्पूर्ण अस्तित्व को ही आलोड़ित करने का उपाय है, जिसके फलस्वरूप साधक आगामी जीवन में लोकप्रिय, संतुष्ट आह्लादित एवं जीवन के विविध पक्षों का आनन्द लेने में सक्षम 'पुरुष' बनने में समर्थ हो पाता है।

यह चमत्कार प्रधान साधना नहीं है और वस्तुतः कोई भी साधना चमत्कार पूर्ण होती ही नहीं। जिस साधना का प्रभाव जितना अधिक स्थायित्व की प्रवृत्ति लिए होगा, वह साधना अपने प्रभाव में उतनी ही मंथर गति से साधक के समक्ष स्पष्ट होगी, क्योंकि कोई भी ठोस निर्माण एक दिन में पूर्ण नहीं होता। यही इस साधना की मूल भावना है।

न्यौछावर - 450/-

# For Overcoming Any Problem
# Aghor Shiva Sadhana

**No one can possibly comprehend the great powers of Lord Shiva.**

**To be able to do so one has to completely merge in the divine and pure form of the Lord.**

Eevery form of the Lord is supremely blissful and benign for the Sadhak. But to benefit from his grace one has to enter into the world of Sadhanas.

The most powerful form of the Lord is known as Aghor and through the Sadhana of Aghor shiva even the most impossible task can be accomplished.

Aghor means the science of Hatthyog through which the senses are brought under perfect control and the Kundalini Power is activated in order to have the divine glimpse of Lord Shiva. Through the Aghor form of Lord Shiva one can overcome even the most adverse situation in life.

It is quite famous among even the most accomplished Sadhaks that it is very difficult to obtain a Aghor Sadhana. One can obtain knowledge of hundreds of Sadhanas but to get information regarding this wonderful form of Sadhana is almost impossible. It is easier to find a needle in a haystack than come across an Aghor Sadhana in the world of Sadhanas.

This Sadhana is based on Tantra the pure science which is used to make the individual progress spiritually. And once this happens then one can not just help oneself but also others to overcome their problems.

Generally no Guru is ready to give this Sadhana because of the tremendous power instilled in it. So it is very difficult to obtain this particular ritual.

Another fact about this ritual is that it is very simple, easy and quick acting. This is why revered Sadgurudev very kindly revealed it for the benefit of the common man.

For the common man the ritual comes as a boon because living in this world one has to face so many problems and adversaries.

But after trying this Sadhana through the blessings of Lord Shiva one is able to banish all fear from life. This is an eleven day Sadhana that must be started on Monday of the dark fortnight of lunar month.

Try the Sadhana early morning between 4 and 6 am. Have a bath and wear fresh clothes red in colour. Cover a wooden seat with a clean red cloth. In a copper plate place a Mantra energised ***Aghor Shiva Yantra***. Offer flowers, sandalwood paste and rice grains.

Light a ghee lamp. Near the Yantra place a ***Rudraksha*** and on it also offer flowers and sandalwood paste. Then chant the following verse praying to Lord Shiva for success and meditating on his divine form.

***Dakshinnam Neel Jeemoot Prabham Sanhaar Kaarakam Vakrabhroo-kutilam Ghoram-ghoraakhyam Tamarchayet.***

Next with a ***Rudraksha rosary*** chant 21 rounds of the following Mantra.

**Om Yang Rang Lang Vang Aghoraay Ghortaraay Namah**

Do this daily for 11 days. Then wear the Rudraksha in a thread around the neck. Drop the Yantra and rosary in a river or pond. Do the same with the Rudraksha after one month.

***Sadhana articles : 450/-***

# Special Sadhana of Tantra

Enemies, disease, poverty and other problems in life are evils that stultify the healthy and smooth growth of life: And unless one works very hard indeed and resorts to some special methods to overcome them one is sure to be at their mercy Hard no doubt, yet these banes are not insurmountable. what one needs is an unmoving will, determination and a perfect remedy.

The field of Tantra treasures perfect solutions to all problmes of life and various rituals are advised for achieving different goals. Each Sadhana of Tantra is in fact packed with tremendous power. Thus through them one can defeat all shortcomings of life and reach one's desired goal smoothly and quickly. Following are three amazing and fast acting Sadhanas that focus on three most common problems of life.

## 1. Overcoming A Foe (शत्रुहंता प्रयोग)

This Sadhana makes a human capable enough of dominating over the strongest of foes. Through it the worst enemy is easily subdued, and becomes ready to abide by all terms laid down by the Sadhak. But remember it's the righteous who can lay claim to divine powers. Hence don't even dream of using this ritual unless you have been severely wronged or you are justified morally to use it.

On a Tuesday/Saturday night after 10 pm sit facing the North in yellow robes. Cover a wooden plank with red cloth and on it place the **Shatru Badha Nivaran Yantra (शत्रु बाधा निवारण यंत्र).** Bathe it with Panchamrit (mixture of milk, honey, curd, ghee and water). Wipe it dry and offer vermilion, rice grains and flowers on it. Light incense and a ghee lamp.

Take water in the right palm and pledge thus — I accomplish this Sadhana for victory over my enemies. Let the water flow onto the ground. Next chant 11 rounds of this Mantra with a **Khadag Mala (खड़ग माला).**

**Om Kreem Kreem Kreem Shatruhanyei Phat**

**ॐ क्रीं क्रीं क्रीं शत्रुहन्यै फट्**

After Sadhana tie the Yantra and Mala in the red cloth and drop the bundle in a river/pond. This ensure decisive victory over enemies and freedom from their evil influence in the future.

**Sadhana Articles : 450/-**

## 2. Banish Ailments (रोग मुक्ति प्रयोग)

This marvellous Sadhana is a wonderful boon not just for the ailing but also for those who wish to remain in the pink lifelong. What more even the worst and seemingly incurable ailments can be cured through the power of this Tantra practice. Of course it may take time for full results to manifest but they sure shall, hence be patient and trusting.

On a Saturday/Tuesday night get into white clothes and sit facing East. Worship the Guru and with water in your right palm pledge thus — I perform this ritual for riddance from (this) disease, and for good health lifelong. Let the water flow onto the floor and then chant 21 rounds of this Mantra with **Aarogya Vardhini rosary (आरोग्य वर्धिनी माला).**

***Om Bhum Bheiravaay Rognaashinyei Namah***

**ॐ भुं भैरवाय रोगनाशिन्यै नमः**

After Sadhana drop the rosary in a river. The ritual can also be tried by any person on behalf of a seriously ill patient. Successful completion marks a fresh start in the life of the ailing individual. All ailments are removed and one feels a surge of new energy within.

***Sadhana Articles : 450/-***

## 3. Trackling Hurdles (बाधा निवारण प्रयोग)

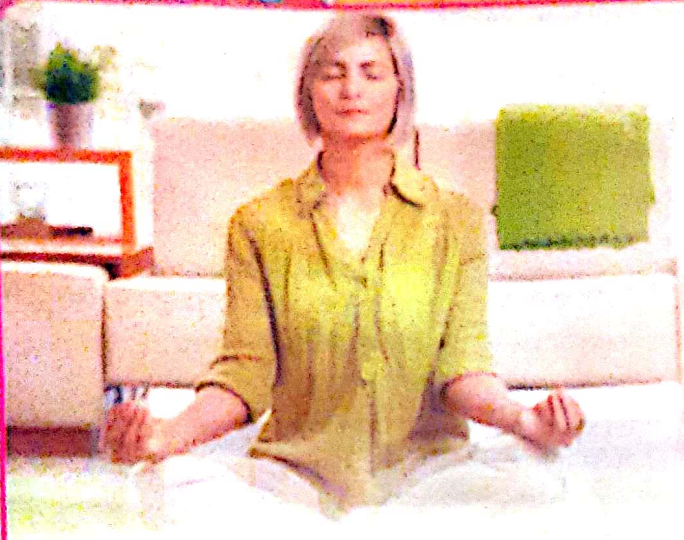
Whether at home or in office, apparent or subtle obstacles throw a spanner in one's works. These can be due to any reason but chief is unfavourable transits and conjunctions of planets in one's horoscope. This Sadhana however can turn the tables on the most malefic of planets.

On Monday night sit facing East in yellow clothes. Cover a wooden plank with yellow cloth. On it place 11 leaves of holy fig (peepal). On each place a **Kulal Chakra** (11 कुलाल चक्र). Offer vermilion, rice grains, flowers and incense on each. Light a ghee lamp. chant 21 rounds of this Mantra with a Hakeek rosary (हकीक माला).

***Om Hleem Baadhaa Nivaarannyei Namah***

**ॐ ह्लीं बाधा निवारणयै नमः**

After Sadhana tie the leaves. Chakras and the rosary in the cloth. Drop the bundle in a river/pond. Soon the problem or hurdle troubling one would get removed thus assuring success and prosperity in the future.

***Sadhana Articles: 450/-***

# भस्त्रिका प्राणायाम

यह बहुत ही महत्वपूर्ण प्राणायाम है। इस प्राणायाम द्वारा शरीर को प्राण-वायु अधिक मात्रा में उपलब्ध करायी जाती है तथा उसी प्रकार अधिक दूषित वायु (कार्बन डाईऑक्साइड) बाहर निकाली जाती है। इससे तेजी से रक्त की शुद्धि होती है तथा शरीर के विभिन्न अंगों में रक्त का संचार होता है। यह प्राणायाम कुंडलिनी शक्ति को जगाने में बहुत सहायक है। दुर्बल हृदय व रक्तचाप वाले रोगियों को यह प्राणायाम नहीं करना चाहिए।

भस्त्रिका का मतलब है धौंकनी। लोहार की धौंकनी के समान कुछ बलपूर्वक श्वास-प्रश्वास क्रिया को जल्दी-जल्दी करना ही भस्त्रिका प्राणायाम है। भस्त्रिका प्राणायाम में इड़ा, पिंगला और सुषुम्ना तीनों नाड़ियाँ प्रभावित होती हैं।

विधि–पद्मासन या सिद्धासन में बैठकर गर्दन व रीढ़ की हड्डी को सीधा रखते हुए शरीर और मन को स्थिर करें। दायें हाथ की दोनों बीच की अंगुलियों से बायीं नासिका को बंद करें। अब बिना शरीर को हिलाये दायीं नासिका से जोर से श्वास लें और जोर से बाहर निकालें। पहले धीरे-धीरे करें, फिर गति को बढ़ाते हुए जल्दी-जल्दी 20 बार करें। अंत में पूरा श्वास भरकर दायें अंगूठे से दायीं नासिका को भी बंद कर लें और आंतरिक कुंभक करते हुए मूलबंध, उड्डियानबंध और जालंधर बंध लगायें। कुंभक करें। फिर धीरे-धीरे बंधों को खोलते हुए बायीं नासिका से श्वास को बाहर निकाल दें। कुछ विश्राम करें।

अब दायीं नासिका को अंगूठे से बंदकर बायीं नासिका से भस्त्रिका करें। 20 बार करने के बाद पूर्ण श्वास को भरकर बायीं नासिका को अंगुलियों से बंद करते हुए आंतरिक कुंभक करें। फिर दायीं नासिका को खोलकर श्वास को बाहर निकाल दें। श्वास को साधारण कर लें। अब दोनों हाथों को घुटनों पर रखकर दोनों नासिका छिद्रों से भस्त्रिका करें और अंत में श्वास भरकर तीनों बंध लगाते हुए आंतरिक कुंभक करें, फिर श्वास को धीरे से नासिका से निकाल दें। भस्त्रिका प्राणायाम के अभ्यास को आप धीरे-धीरे बढ़ा सकते हैं। यह ध्यान रहे कि श्वास छोड़ने और लेने की लय बनी रहे और श्वास लेने और छोड़ने का अनुपात एक-सा हो। पूरक व रेचक क्रियाएं समान रूप से, जोर-जोर से व जल्दी-जल्दी की जाती है। प्राणायाम करते हुए नाक के द्वारों पर जोर नहीं पड़ना चाहिए।

भस्त्रिका प्राणायाम में दक्षता प्राप्त करने के लिए पहले बहुत धीरे-धीरे, बाकी शरीर को बिना हिलाये, पेट को श्वास के साथ अंदर-बाहर करने का अभ्यास कर लेना चाहिए।

बायें नथुने से भस्त्रिका करने से इड़ा नाड़ी, दायें नथुने से करने पर पिंगला नाड़ी और दोनों से करने से सुषुम्ना नाड़ी प्रभावित होती है। बायें नथुने से करने पर चंद्रांग भस्त्रिका, दायें से सूर्यांग भस्त्रिका तथा दोनों के करने पर संपूर्ण भस्त्रिका होती है।

लाभ : भस्त्रिका प्राणायाम को विधिपूर्वक करने से प्राणों में स्थिरता आती है, मन वश में होता है। अपने विचार, इच्छा शक्ति एवं भावनाओं को शुद्ध एवं नियंत्रण करने में सहायता मिलती है। प्राण एवं पौरुष बल नियंत्रित होते हैं, मस्तिष्क बलवान होता है, फेफड़ों को शुद्ध वायु प्राप्त होती है। निद्रा तथा आलस्य दूर होते हैं तथा ध्यान लगाने में आसानी होती है।

फोन नं. : 011-27354368, 27352248
Printing Date : 15-16 January, 2019
Posting Date : 21-22 January, 2019
Posting Office At Jodhpur RMS
RNI No. RAJ/BIL/2010/34546
Postal Regd. No. Jodhpur/327/2019-2021
Licensed to post without prepayment
License No. RJ/WR/WPP/14/2018-
Valid up to 31.12.2021
माह : फरवरी, मार्च, अप्रैल एवं मई में दीक्षा के
लिए निर्धारित विशेष दिवस
पूज्य गुरुदेव श्री अरविन्द श्रीमाली जी निम्न दिवसों पर
साधकों से मिलेंगे व दीक्षा प्रदान करेंगे। इच्छुक साधक निर्धारित
दिवसों पर पहुंच कर दीक्षा प्राप्त कर सकते हैं।
स्थान
गुरुधाम (जोधपुर)
13-14 फरवरी
09-10 मार्च
17-24 अप्रैल
22-23 मई
स्थान
सिद्धाश्रम (दिल्ली)
15-17 फरवरी
23-24 मार्च
13-19 अप्रैल
25-26 मई
प्रेषक -
नारायण-मंत्र-साधना विज्ञान
गुरुधाम
डॉ. श्रीमाली मार्ग, हाईकोर्ट कॉलोनी
जोधपुर - 342001 (राजस्थान)
फोन : 0291-2433623, 2432209
0291-2432010
162428
Upto 03/2019
02/2019